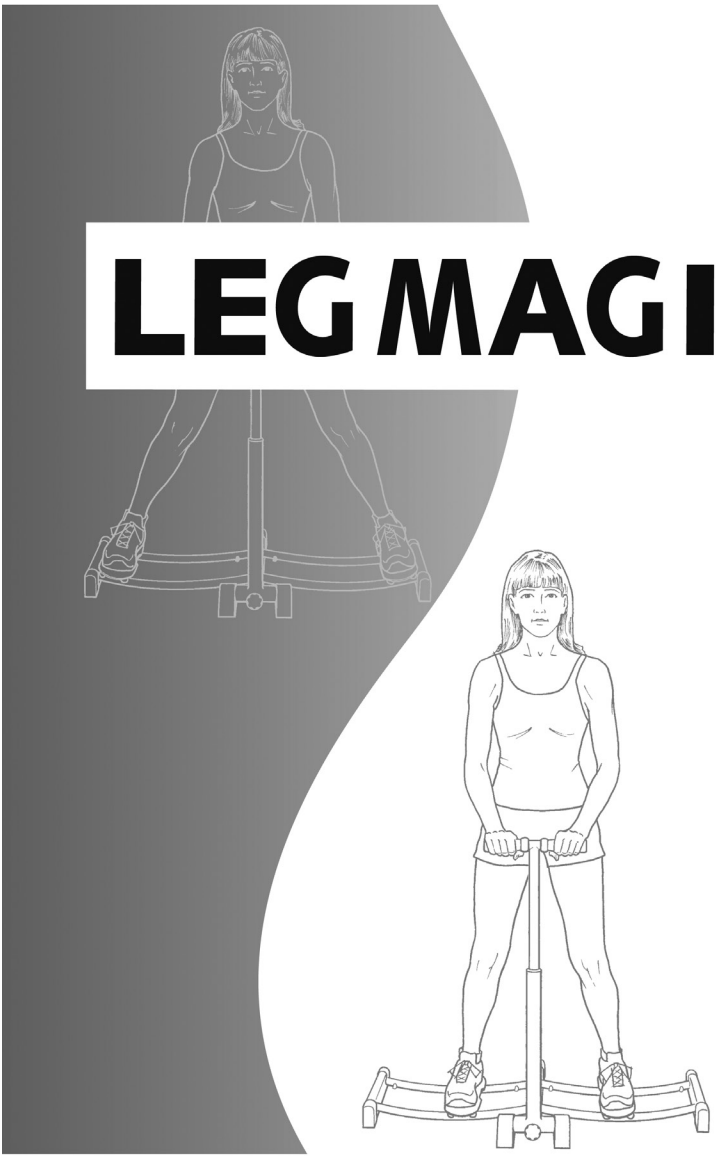
Gebrauchsanleitung • Operating Instructions
Mode d'emploi • Handleiding



# LEG MAGIC™

**DE**

**GB**

**FR**

**NL**

Z 03355_DE-GB-FR-NL_V6

03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 1 06.07.11 09:11

DE

## Inhaltsverzeichnis


Sicherheitshinweise ..... 4
Garantiebestimmung ..... 5
Lieferumfang & Geräteüberblick ..... 6
Montage ..... 7
Pflege & Lagerung ..... 10
Der Start ..... 11
Trainingsrichtlinien ..... 12
Aufwärm- & Abwärm-Dehnungsübungen ..... 14
LEG MAGIC™ System ..... 16
LEG MAGIC™ Training ..... 17
LEG MAGIC™ Sicherheitshinweise ..... 19
LEG MAGIC™ Trainingsfortschritte ..... 27
LEG MAGIC™ Trainingstabelle ..... 28
Aerobic-Training ..... 29
Progressives Herz-Kreislauf-Training ..... 31
Herz-Kreislauf-Tabelle ..... 32
Fortschritt-Tabelle ..... 33
Spezifikationen, Entsorgung, Kundenservice ..... 40




03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 2 06.07.11 09:11

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des LEG MAGIC™ Trainingsgerätes!
Sie haben soeben einen wichtigen Schritt zu Ihren Fitnesszielen gemacht. Ob dies heißt, die Muskeln Ihrer Hüften und Oberschenkel zu formen oder die Muskeln Ihres gesamten Unterkörpers zu dehnen, der LEG MAGIC™ kann Ihnen helfen, die Ergebnisse zu erreichen, die Sie wollen. Das Trainieren auf einem bequemen, effizienten Gerät, das Ihnen ermöglicht, auf der Stufe zu beginnen, die für Sie geeignet ist und dann darauf aufzubauen, ist ein wichtiges Element, um regelmäßig ein Programm durchzuführen. Mit Ihrem LEG MAGIC™Trainingsgerät beanspruchen Sie die gesamte Unterkörpermuskulatur in sanften, natürlichen Bewegungen. Sie können das LEG MAGIC™ Trainingsprogramm wählen, das perfekt für Ihre Fitnessstufe ist und Ihr Trainingsprogramm gleich beginnen – genau das, was Sie brauchen, um Ihre Fitness auf gesundem, leichtem Weg zu verbessern! Nur ein paar Minuten pro Tag brauchen Sie, um die formenden und dehnenden Vorteile Ihres LEG MAGIC™ zu erfahren. Aerobic-Übungen und zusätzliche muskelstärkende Übungen sind notwendig, um Ihr Programm abzurunden. Mit dem regelmäßigen Gebrauch Ihres LEG MAGIC™ Trainingsgerätes und regelmäßigen Aerobic-Übungen können Sie schnell einige wichtige Veränderungen an sich selbst feststellen, wie z. B.:

– Mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen
– Weniger Körperfett und Übergewicht (wenn Sie Ihre Kalorienaufnahme nicht steigern)
– Verbesserte Unterkörpermuskulatur
– Gesteigerte Energie für die täglichen Aufgaben
– Weniger Stress und eine positivere Ausstrahlung.

Mit einem minimalen Zeitaufwand werden Sie eine beeindruckende Gegenleistung für Ihre Investition erhalten! Wenn Sie während der Verwendung des Systems Fragen zum Programm haben, kontakten Sie bitte Ihren Händler vor Ort. Wie immer haben Sie unsere persönliche Versicherung, dass wir Ihre vollständige Zufriedenheit wollen. Denn Ihr Erfolg ist auch unserer!

## Bedeutung der Symbole auf dem Gerät und in dieser Anleitung:

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie sie aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 3 06.07.11 09:11

## Sicherheitshinweise

- ❒ Bevor Sie dieses oder jegliches andere Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Ihr Arzt sollte sie unterstützen, um Ihre Zielherzfrequenz entsprechend Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Fitness festzulegen. Bestimmte Trainingsprogramme oder Gerätetypen sind ggf. nicht für jedermann geeignet. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35, schwangere Frauen, oder Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen oder Gleichgewichtsstörungen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, müssen Sie unbedingt den Rat Ihres Arztes einholen.
- ❒ Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vernünftig. Auch wenn Sie ein erfahrener Sportler sind, starten Sie mit dem Anfänger-Programm und machen Sie sich mit allen Übungen vertraut, bevor Sie zu den fortgeschrittenen Programmen oder Übungen übergehen. Für beste Ergebnisse führen Sie alle Übungen in dem Tempo aus, wie es auf der DVD gezeigt wird.
- ❒ Überanstrengen Sie sich nicht mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm. Hören Sie auf Ihren Körper und reagieren Sie auf jegliche Reaktionen, die Sie haben. Sie müssen lernen, „guten“ Schmerz, wie Ermüdung von „schlechtem“ Schmerz, der wehtut, zu unterscheiden. Wenn Sie jegliche Form von Schmerz oder Beklemmung in Ihrer Brust spüren, unregelmäßigen Herzschlag, Schwindel, Benommenheit, oder Kurzatmigkeit, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- ❒ Wärmen Sie sich vor jedem Trainingsprogramm auf, indem Sie 5 bis 10 Minuten leichte Aerobic-Übungen machen wie Gehen, gefolgt von Dehnübungen.
- ❒ Vor JEDEM Gebrauch inspizieren Sie sorgfältig das Gerät. Nehmen Sie das Gerät niemals in Gebrauch, wenn das Gerät nicht richtig funktioniert.
- ❒ Wenn Sie die Sicherheitshinweise nicht lesen und nicht befolgen, die in der Gebrauchsanweisung und im Video angegeben werden, KANN dies zu SCHWEREN VERLETZUNGEN führen. HALTEN SIE KINDER FERN. Das maximale Körpergewicht ist 110 kg.
- ❒ SEIEN SIE VORSICHTIG, wenn Sie auf das Gerät oder von dem Gerät steigen.
- ❒ Verwenden Sie dieses Gerät AUSSCHLIEßLICH für den vorgesehenen Zweck wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- ❒ Achten Sie auf reichlich freien Platz hinter und vor dem Gerät. Es ist wichtig, dass Kinder, Tiere, Möbel und andere Objekte während des Gebrauches vom Gerät ferngehalten werden. Sie sollten mindestens 1 Meter Platz sowohl vor als auch hinter dem Gerät haben.
- ❒ Decken Sie den Boden beim Aufbau des Gerätes ab. Verwenden Sie während des Trainings auf dem Gerät eine beidseitig rutschfeste Unterlage



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 4 06.07.11 09:11

und beachten Sie, dass das Gerät auf empfindlichen Böden (Laminat, Parkett, Teppich etc.) nicht geschoben werden darf, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden.

- ❒ Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Trainingskleidung sollte bequem und leicht sein und freie Bewegungen zulassen. Tragen Sie bequeme Trainingsschuhe mit guter Stützung und rutschfesten Sohlen, wie Lauf- oder Aerobic-Schuhe.
- ❒ DIESES GERÄT IST NICHT VON KINDERN ZU VERWENDEN. Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie dieses und jegliche anderen Fitnessgeräte außerhalb der Reichweite von Kindern. Befolgen Sie diese einfachen Regeln:
  – Lassen Sie Kinder nicht in die Räume, in denen Trainingsgeräte stehen.
  – Bewahren Sie Trainingsgeräte in Räumen auf, die abgeschlossen werden können.
  – Wissen Sie immer, wo sich Ihre Kinder aufhalten, wenn Sie trainieren.
  – Wenn Sie kleine Kinder zuhause haben, tragen Sie während des Trainings keine Kopfhörer.
  – Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Gefahren von Trainingsgeräten.
- ❒ Atmen Sie natürlich und halten Sie die Luft während des Trainings nicht an. Überanstrengen Sie sich nicht – Sie sollten in der Lage sein, eine Unterhaltung während des Trainings fortzuführen.
- ❒ Wärmen Sie sich nach einer Trainingseinheit ab mit 5 bis 10 Minuten leichten Übungen wie Gehen, gefolgt von Dehnübungen.
- ❒ Geistig oder körperlich behinderte Menschen benötigen die Freigabe eines Arztes, bevor Sie dieses Gerät benutzen und sollten unter ständiger Aufsicht bleiben, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte verwenden.
- ❒ Nur eine Person nach der anderen darf dieses Gerät verwenden.
- ❒ Halten Sie KEINE Hände, Füße, fremde Gegenstände auf oder in die Nähe dieses Gerätes, wenn es von einer anderen Person verwendet wird. Seien Sie vorsichtig, dass Sie sich nicht Finger oder Hände in beweglichen Teilen quetschen, wenn Sie dieses Gerät zusammenfalten, aufstellen oder verwenden.
- ❒ Verhindern Sie, dass LEG MAGIC™ umkippen und Verletzungen verursachen kann; stellen und verwenden Sie dieses Gerät auf einer festen, ebenen Fläche und befolgen Sie die Übungen, die auf der DVD gezeigt und die Übungsinstruktionen, die auf den Seiten 19 bis 26 in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden. Wenn diese Instruktionen nicht befolgt werden, kann dies zu schweren Verletzungen führen!

## Garantiebestimmung

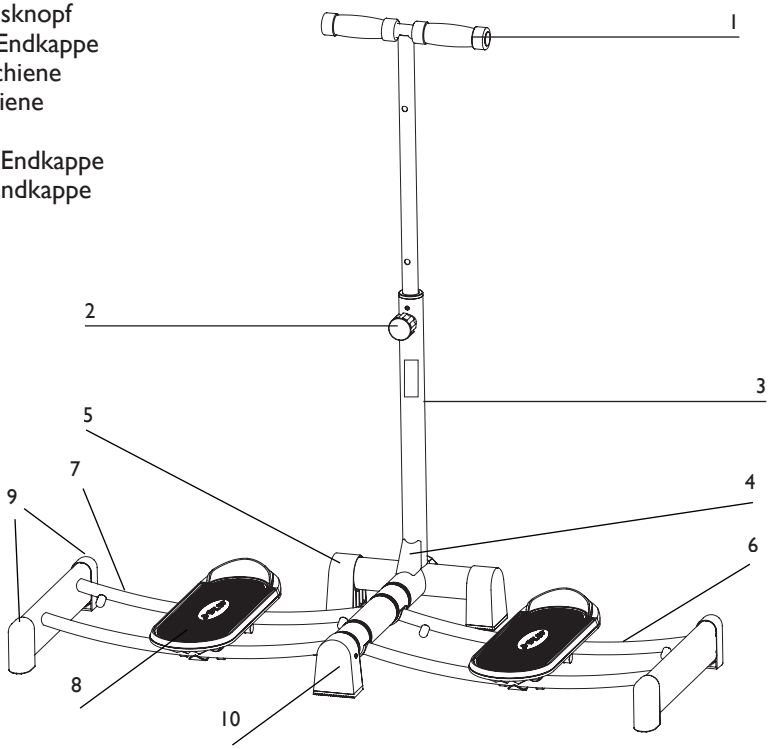
Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 5 06.07.11 09:11

## Lieferumfang & Geräteüberblick

1. Handstangen-Montage
2. Verstellknopf
3. Stützstangen-Montage
4. Verschlussknopf
5. Vordere Endkappe
6. Rechte Schiene
7. Linke Schiene
8. Fußplatte
9. Schienen-Endkappe
10. Hintere Endkappe




### LEG MAGIC™ MODELLIERSET – OPTIONAL

Vorder- und Hinterstufe dehnen die Zeit aus, die für ein volles Trainingsprogramm des Unterkörpers benötigt wird.

Pedometer inklusive, um die täglichen Fitnessziele zu verfolgen.

2 Formbänder mit Übungsanleitungen/ Wandchart, um einen langen und schlanken Oberkörper zu formen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 6 06.07.11 09:11

## Montage

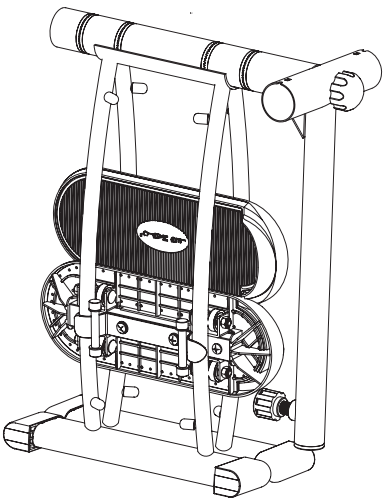
1. Achten Sie beim Entfernen der Transportpappen (zwischen den Fußablagen und den Schienen) auf Ihre Finger – Verletzungsgefahr!
2. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
3. Reinigen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch, wie unter „Pflege & Lagerung“ beschrieben.

### Gerät montieren

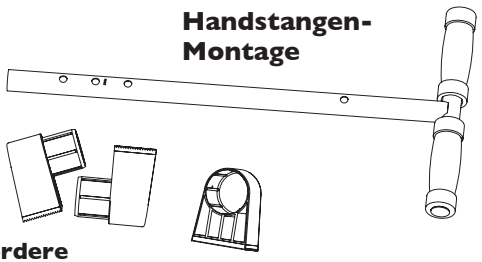
Gelegentlich enthalten unsere Geräte Teile, die in der Fabrik vorgefettet sind. Wir empfehlen, dass Sie Bodenbeläge und alles andere, was die Teile berühren könnten, mit Zeitungspapier oder Tüchern schützen.

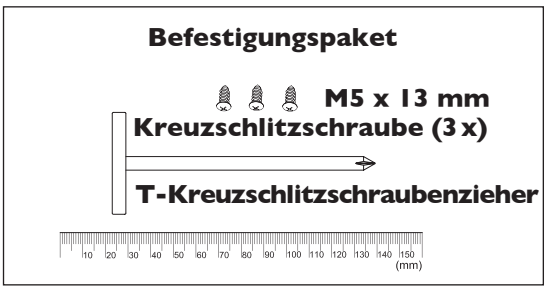
**Hinweis:** Alle Richtungsangaben, wie vorne, hinten, links oder rechts in dieser Gebrauchsanweisung sind aus Sicht des Benutzers auf dem Trainingsgerät mit dem Blick nach vorne.

Legen Sie die Teile Ihres LEG MAGIC™ Trainingsgerätes wie gezeigt hin und machen Sie sich für eine leichtere Montage mit den Teilenamen vertraut. Ein T-Kreuzschlitzschraubenzieher ist enthalten.



**Hauptrahmen-Montage**



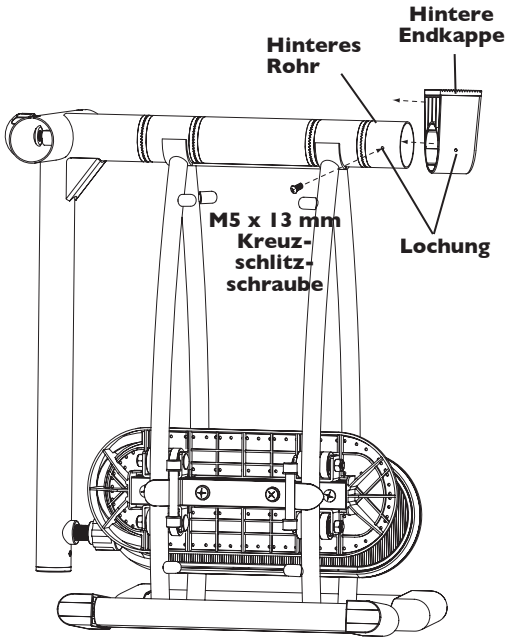


Befestigungspaket
M5 x 13 mm
Kreuzschlitzschraube (3 x)
T-Kreuzschlitzschraubenzieher
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150
(mm)



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 7 06.07.11 09:11

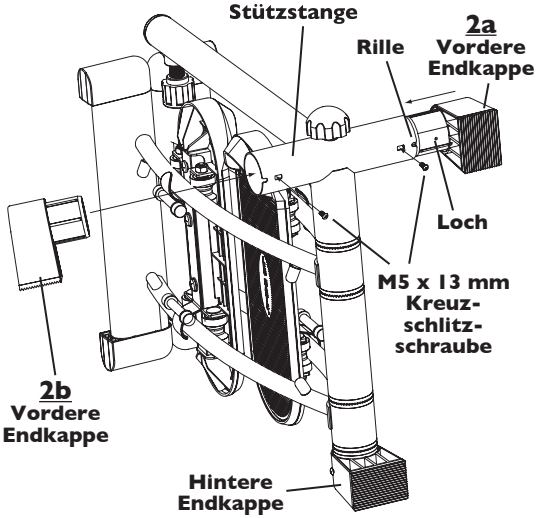
## 1. Montage der hinteren Endkappe

Positionieren Sie den LEG MAGIC™ auf den Schienenenden, so dass beide Schienen leicht geöffnet sind wie gezeigt. Schieben Sie die hintere Endkappe auf das hintere Rohr, so dass das Schraubenloch auf der Seite der hinteren Endkappe und auf der Seite des hinteren Rohres übereinanderstehen. Setzen Sie eine Kreuzschlitzschraube ein und drehen Sie sie fest.




**Hauptrahmen-Montage**

## 2. Montage der vorderen Endkappe

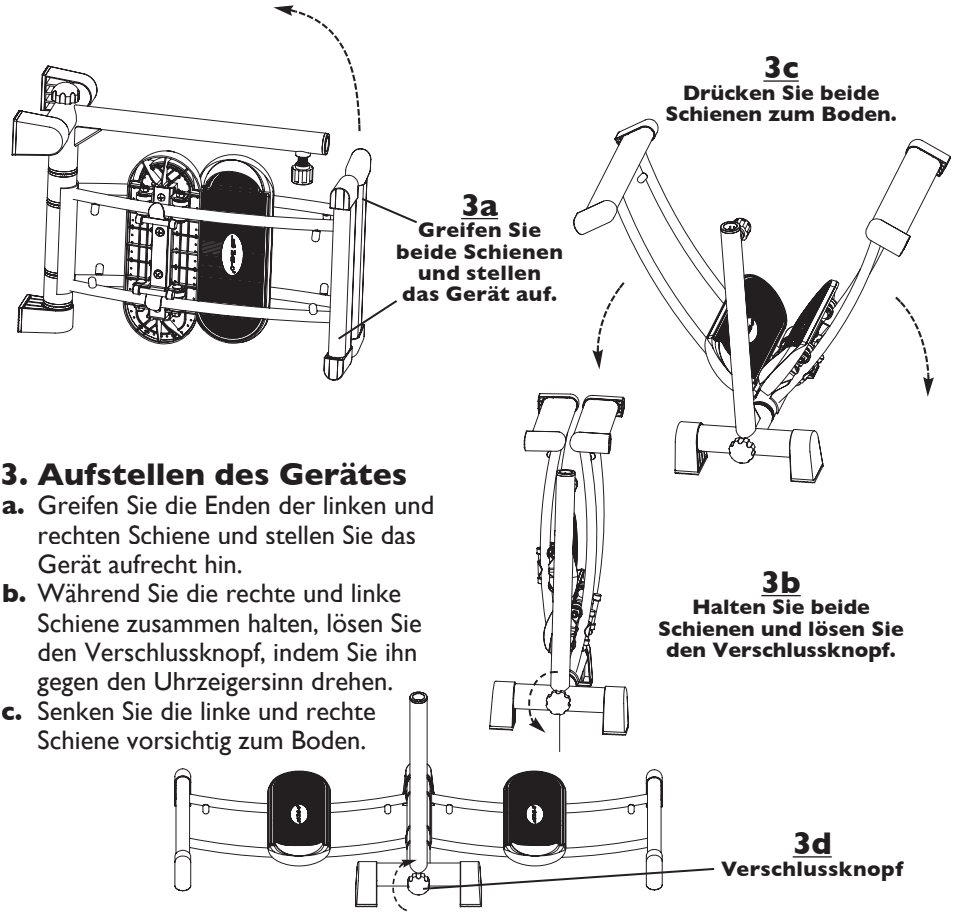



**a.** Legen Sie das Gerät auf den Boden, so dass die hintere Endkappe, die Sie gerade montiert haben, wie gezeigt auf dem Boden ist. Schieben Sie eine vordere Endkappe in die Stützstange und richten Sie die Rille und das Schraubenloch aufeinander aus. Setzen Sie die Kreuzschlitzschraube ein und ziehen Sie sie fest.

**b.** Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 8 06.07.11 09:11



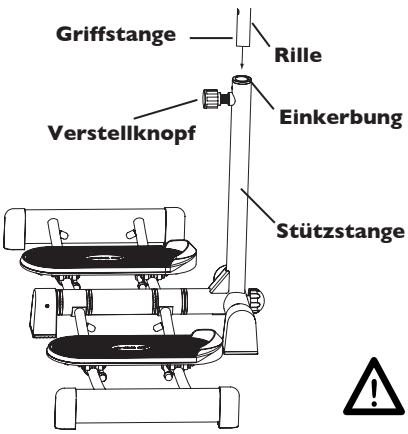

## 3. Aufstellen des Gerätes

**a.** Greifen Sie die Enden der linken und rechten Schiene und stellen Sie das Gerät aufrecht hin.

**b.** Während Sie die rechte und linke Schiene zusammen halten, lösen Sie den Verschlussknopf, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen.

**c.** Senken Sie die linke und rechte Schiene vorsichtig zum Boden.

**d.** Befestigen Sie den Verschlussknopf, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.



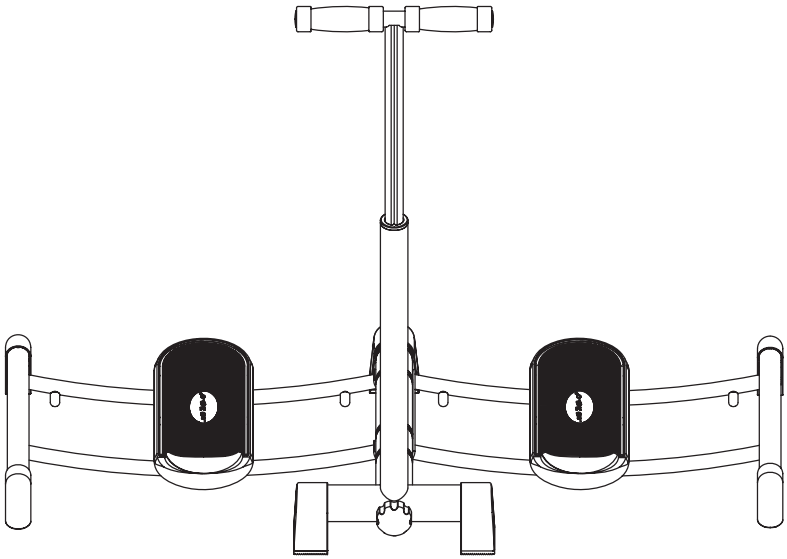

## 4. Montage der Griffstangen

Lösen Sie den Verstellknopf auf der Stützstange, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Verstellknopf heraus und setzen Sie die Griffstange ein. Stellen Sie sicher, dass die Löcher in der Griffstange auf der gleichen Seite sind wie der Verstellknopf. (Die Rille in der Griffstange wird ausgerichtet auf die Einkerbung in der Stützstange.) Lassen Sie den Verstellknopf in eines der Löcher in der Griffstange einrasten. Befestigen Sie den Verstellknopf.

Stellen Sie sicher, dass der Verstellknopf fest angezogen ist, bevor Sie mit den Übungen beginnen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 9 06.07.11 09:11



**Die Montage ist jetzt komplett.**

**Wichtig:** Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung, bevor Sie Ihr Training beginnen, hinsichtlich der wichtigen Anweisungen, wie Sie Ihr LEG MAGIC™ Trainingsgerät verwenden sollen.

## Pflege & Lagerung

Ihr LEG MAGIC™ Trainingsgerät wurde so sorgfältig entwickelt, dass es nur ein Minimum an Pflege benötigt. Um dies sicherzustellen, empfehlen wir, dass Sie wie folgt vorgehen:

- ❒ Halten Sie Ihr Gerät sauber. Wischen Sie nach jedem Gebrauch Schweiß, Staub oder andere Verschmutzungen von den Schienen, Fußplatten und Griffstangen mit einem weichen, sauberen Tuch ab.
- ❒ Lagern Sie Ihr Gerät nach jedem Gebrauch so, dass es nicht im Weg steht. Es ist sinnvoll, Ihre Trainingsausrüstung an einem Ort zu lagern, der für Kinder nicht zugänglich ist.
- ❒ Das LEG MAGIC™ Trainingsgerät kann für die Lagerung leicht zusammengefaltet werden.



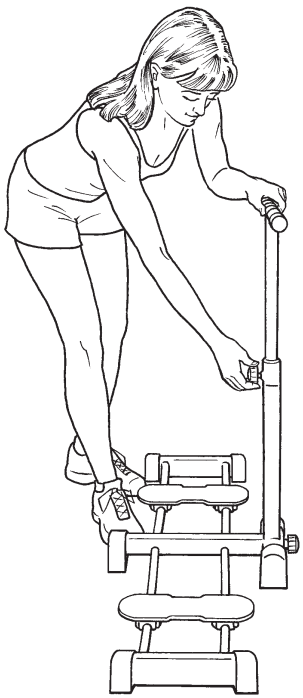
03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 10 06.07.11 09:11

# Der Start

## Einstellen der Griffstangen-Höhe

Die Griffstange kann nach oben oder unten verstellt werden, um sie an Ihre Körpergröße oder -höhe anzupassen. Um die Griffstange anzupassen, lösen Sie den Verstellknopf auf der Stützstange und ziehen Sie ihn soweit heraus, bis sich die Griffstange leicht nach oben oder unten verstellen lässt. Bewegen Sie die Griffstange nach oben oder unten, bis die Oberkante der Griffstange auf Taillenhöhe ist, wenn Sie vor dem Gerät stehen. Wenn die Griffstange auf der gewünschten Höhe ist, lassen Sie den Verstellknopf in das Loch einrasten und befestigen Sie den Verstellknopf, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen. Stellen Sie sicher, dass die Griffstange vorschriftsmäßig befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

**Achtung:** Versuchen Sie nicht, die Griffstangenhöhe zu verändern, während Sie auf den Fußplatten des LEG MAGIC™ stehen.
Alle Veränderungen müssen vorgenommen werden, während Sie auf dem Boden stehen.





03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 11 06.07.11 09:11

## Trainingsrichtlinien

**Achtung:** Lesen Sie diesen Abschnitt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

**Wichtig:** Wenn Sie über 35 sind und mehrere Jahre inaktiv waren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, der ggf. einen genormten Trainingstest empfiehlt. Ihr Arzt kann Sie ebenso dabei unterstützen, die für Sie richtige Zielherzfrequenz festzulegen, die für Ihr Alter und Ihre körperliche Fitness passt. Sie sollten ebenso Ihren Arzt aufsuchen, wenn Sie das Folgende haben:

- Hohen Blutdruck • Hohes Cholesterin
- Asthma • Herzprobleme
- Familiengeschichte von frühen Schlaganfällen und Herzinfarkten mit Todesfolge
- Gelegentliche Schwindelgefühle
- Extreme Atemlosigkeit nach leichter Anstrengung
- Arthritis oder andere Knochenprobleme
- Schwere Muskel-, Bänder- oder Sehnenprobleme
- Andere bekannte oder vermutete Krankheiten
- Wenn Sie jegliche Form von Schmerz oder Beklemmung in der Brust fühlen, unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit, stoppen Sie sofort das Training. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Schwangerschaft
- Gleichgewichtsstörungen
- Einnahme von Medikamenten, die die Herzfrequenz beeinflussen

### Trainingsphasen

Unabhängig davon, ob Sie mit Ihrem LEG MAGIC™ trainieren oder ein Herz-Kreislauf-Training machen, sollte Ihr Programm immer aus den drei folgenden Phasen bestehen.

### Aufwärmphase

Um Verletzungen vorzubeugen und Ihre Leistung zu maximieren, empfehlen wir, dass jedes Training mit einer Aufwärmphase beginnen sollte. Das Aufwärmen soll Ihre Muskeln sanft auf die bevorstehende Anstrengung vorbereiten. Beginnen Sie, indem Sie 5 bis 10 Minuten lang leichte Übungen machen (wie Gehen), die allmählich Ihre Herzfrequenz steigern und Ihre Muskeln lösen. Ihre Aufwärm-Übungen sollten Aerobic-Übungen sein und nur einen leichten, ungezwungen Bewegungsraum benötigen. Anschließend sollten 5 bis 10 Minuten lang Dehnübungen gemacht werden. Sie finden Dehnübungen auf den Seiten 14 und 15 dieser Gebrauchsanweisung. Gehen Sie niemals über den Punkt von leichter Spannung, wenn die Muskeln gedehnt werden. Führen Sie Ihre Bewegungen sanft, rhythmisch und kontrolliert aus.

### Muskelformung oder Herz-Kreislauf-Training

Auf Ihre Aufwärmphase sollte entweder ein Muskelform-Programm mit dem LEG MAGIC™ oder ein Herz-Kreislauf-Programm folgen, je nach Trainingsplan für den Tag. Unabhängig davon, welches Programm Sie durchführen, bauen Sie auf Ihren derzeitigen Fitnessstand auf und steigern Sie sich in einem Tempo, das für Sie angenehm ist. Während der ersten Wochen könnten Sie etwas Muskelkater spüren. Dies ist ziemlich normal und sollte innerhalb von wenigen Tagen aufhören. Wenn Sie große Unannehmlichkeiten spüren, könnten Sie ein Programm durchführen, das für Sie zu fortgeschritten ist oder Sie haben Ihr Programm zu schnell gesteigert.

### Abwärm- und Dehnungsphase

Auf Ihre Trainingseinheit sollte eine Abwärmphase folgen. Das Abwärmen sollte 5 bis 10 Minuten lang mit leichten Übungen durchgeführt werden, gefolgt von Dehnübungen. Sie finden Dehnübungen auf den Seiten 14 und 15 dieser Gebrauchsanweisung. Gehen Sie niemals über den Punkt von leichter Spannung, wenn die Muskeln gedehnt werden. Führen Sie Ihre Bewegungen entspannt, rhythmisch und kontrolliert aus.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 12 06.07.11 09:11

**Wann sollten Sie trainieren**
Die Stunde vor dem Abendessen ist eine bevorzugte Zeit für das Training. Das Training am späten Nachmittag liefert eine willkommene Abwechslung zum Stress eines Arbeitstages und hilft, die Sorgen und Spannungen des Tages zu lösen. Eine weitere gute Zeit ist der frühe Morgen, bevor der Arbeitstag beginnt. Befürworter des frühen Trainings sagen, dass es sie wacher und energiegeladener macht für den Beruf.

Unter den Faktoren, die Sie bei der Ausarbeitung Ihres Trainingsplanes berücksichtigen sollten, sind persönliche Präferenzen, berufliche und familiäre Verpflichtungen, Verfügbarkeit der Übungsräume und das Wetter. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Trainingseinheiten so einplanen, dass es wenige Möglichkeiten gibt, dass Sie sie unterbrechen und absagen müssen aufgrund von anderen Dingen, die Ihre Zeit beanspruchen.

Sie sollten bei heißem, feuchtem Wetter und innerhalb von zwei Stunden nach dem Essen nicht bis an die Belastungsgrenze trainieren. Hitze und/oder Verdauung stellen harte Anforderungen an Ihren Kreislauf, und in Kombination mit Training kann dies eine doppelte Belastung werden.

**Messen Ihrer Herzfrequenz**
Wenn Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings prüfen, messen Sie Ihren Puls innerhalb von 5 Sekunden, nachdem Sie die Übungen unterbrochen haben, da der Puls sinkt sobald Sie die Bewegung stoppen. Zählen Sie den Puls für 10 Sekunden und multiplizieren Sie mal sechs, um die Frequenz pro Minute zu erhalten.

**Herzfrequenz**
Die Richtlinien für Intensität von Aerobic-Aktivitäten ist generell angesetzt bei 60 bis 85 % der Herzfrequenz. Aber, wenn Sie außer Form sind, denken Sie daran, dass eine moderate bis niedrige Stufe und konstantes Herz-Kreislauf-Training – deutlich unter den Standard-Empfehlungen – sich deutlich und vorteilhaft auf Ihre Gesundheit und Herz-Kreislauf-Ausdauer auswirken kann.

Sie können die folgende Kalkulation verwenden, mit welcher Herzfrequenz Sie arbeiten:

% Herzfrequenz = (220 – Alter) x %.

Dies bedeutet zum Beispiel: eine 70-prozentige Herzfrequenz eines 40-Jährigen wäre (220 – 40) x 70 % oder 126. Somit müsste diese Person 126 Herzschläge pro Minute erreichen, um eine 70-prozentige Herzfrequenz zu erreichen. Das oben genannte sind nur Richtlinien. Menschen mit medizinischen Einschränkungen sollten diese Formel mit Ihrem Arzt besprechen.

**Kleidung**
Ihre Trainingskleidung sollte weit sein, um volle Bewegungsfreiheit zu erreichen, und der Tragende sollte sich bequem und selbstsicher fühlen. Tragen Sie niemals Kleidung aus Gummi oder Plastik; solche Kleidungsstücke können die Transpiration behindern und können dazu führen, dass die Körpertemperatur auf gefährliche Stufen steigt. Tragen Sie bequeme Sportschuhe aus gutem Material mit rutschfesten Sohlen, wie Lauf- oder Aerobic-Schuhe.

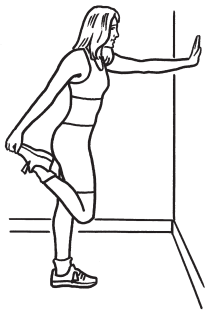
**Tipps fürs Dranbleiben**
1. Entwickeln Sie einen spezifischen Plan und schreiben Sie ihn auf.
2. Bleiben Sie dabei, sich realistische Ziele zu setzen, während Sie weitermachen, und erinnern Sie sich oft selbst an sie.
3. Führen Sie ein Buch, um Ihre Fortschritte zu dokumentieren und halten Sie es immer auf neuestem Stand. Siehe Tabellen in dieser Gebrauchsanweisung.
4. Nehmen Sie Gewicht- und Körperfett-messungen in Ihr Buch auf. Extrapfunde können schnell zurückkommen.
5. Gewinnen Sie die Unterstützung und die Begleitung von Ihrer Familie und Ihren Freunden.
6. Erzählen Sie anderen von Ihren Erfolgen.
7. Vermeiden Sie Verletzungen, indem Sie sich selbst bremsen und eine Aufwärm- und Abwärmphase als Teil Ihres Trainingsprogamms einschließen.
8. Belohnen Sie sich regelmäßig für einen gutes Training!



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 13 06.07.11 09:11

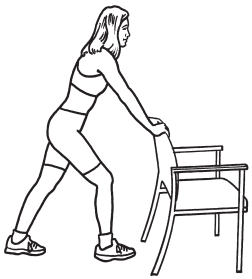
## Aufwärm- & Abwärm-Dehnungsübungen

Wenn Sie diese Dehnungsübungen ausführen, sollten Ihre Bewegungen langsam und sanft sein, ohne Hüpfen oder ruckartige Bewegungen. Gehen Sie in die Dehnung, bis Sie eine leichte Spannung, keinen Schmerz, im Muskel spüren und halten Sie die Dehnung für 20 bis 30 Sekunden. Atmen Sie langsam und gleichmäßig. Halten Sie die Luft nicht an. Denken Sie daran, dass die Dehnungen auf beiden Seiten Ihres Körpers durchgeführt werden müssen.



### 1. Quadrizeps-Dehnung

Stellen Sie sich nahe an eine Wand, einen Stuhl oder einen anderen festen Gegenstand. Halten Sie mit Hilfe einer Hand das Gleichgewicht. Beugen Sie das gegenüber liegende Knie und heben Sie die Ferse an und führen Sie sie zu den Pobacken. Greifen Sie nach hinten und greifen Sie die Fußspitze mit der Hand dergleichen Seite. Halten Sie die Oberschenkel innen zusammen und ziehen Sie den Fuß langsam zu den Pobacken, bis Sie eine leichte Dehnung vorne im Oberschenkel spüren. Sie müssen die Pobacken nicht mit der Ferse berühren. Ziehen Sie nicht weiter, sobald Sie die Dehnung spüren. Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe gerade nach unten zeigt und halten Sie Ihre Knie eng zusammen. (Lassen Sie das angehobene Knie nicht nach außen schwingen). Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.



### 2. Dehnen der Wade und Achilles-Sehne

Stellen Sie sich ca. eine Armlänge entfernt von einer Wand oder einem Stuhl hin, die Füße hüftbreit auseinander. Ihre Zehen zeigen nach vorne, führen Sie ein Bein zum Stuhl während Sie das andere Bein hinter sich ausstrecken. Beugen Sie das Bein, das nahe beim Stuhl ist und halten Sie das andere Bein gerade; legen Sie beide Hände auf den Stuhl. Halten Sie die Ferse des hinteren Beins auf dem Boden und führen Sie Ihre Hüfte nach vorne. Lehnen Sie sich leicht aus dem Fußgelenk nach vorne, das hintere Bein weiterhin gestreckt, bis Sie eine Dehnung im Wadenmuskel spüren. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

### 3. Dehnen Überkopf/Trizeps

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander hin, die Knie leichtgebeugt. Heben Sie einen Arm über den Kopf, beugen Sie den Ellbogen und greifen Sie hinter den Kopf, so dass die Hand zur gegenüberliegenden Schulterseite reicht. Wandern Sie mit den Fingerspitzen so weit den Rücken hinunter wie Sie können. Halten Sie diese Position. Führen Sie den anderen Arm nach oben und greifen Sie den gebeugten Ellbogen. Unterstützen Sie die Dehnung leicht, indem Sie am Ellbogen ziehen. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie mit dem anderen Arm.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 14 06.07.11 09:12

### 4. Dehnen des Rückens

Stellen Sie sich hin, Ihre Beine schulterbreit auseinander und die Knie leichtgebeugt. Beugen Sie sich aus der Taille leicht nach vorne mit Ihren Armen locker vor Ihren Körper. Beugen Sie sich weiter aus der Taille nach vorne, so weit es Ihr Körper zulässt. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie.

### 5. Dehnen der Achillessehne aus dem Stand

Stellen Sie sich mit den Beinen hüftbreit auseinander hin. Strecken Sie ein Bein nach vorne aus, stellen Sie die Ferse auf den Boden und ziehen die Zehen an. Stützen Sie sich mit den Händen leicht auf den Oberschenkel des gestrecktes Beines, beugen Sie Ihr hinteres Bein und kippen aus der Hüfte leicht nach vorne, bis Sie eine Dehnung im hinteren Oberschenkel spüren. Stellen Sie sicher, dass Sie sich aus der Hüfte beugen, nicht aus der Taille. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

### 6. Dehnen von Pobacken, Hüften und Bauch

Legen Sie sich flach auf den Rücken mit den Hüften entspannt auf dem Boden. Beugen Sie ein Bein im Knie. Halten Sie beide Schultern flach auf dem Boden, greifen Sie sanft das Knie mit Ihren Händen und ziehen Sie es über den Körper und hin zum Boden. Sie fühlen ein Dehnen in der Hüfte, im Bauch und im unteren Rücken. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

### 7. Dehnen der Innenschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie die Beine, so dass die Sohlen Ihrer Füße zusammen sind. Legen Sie Ihre Ellbogen auf Ihre Knie. Beugen Sie sich aus der Taille nach vorne und drücken Sie leicht nach unten auf die Innenseite Ihrer Knie. Sie fühlen eine Dehnung in den Muskeln Ihrer Innenschenkel. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden, lassen Sie dann los.

### 8. Arm-Rückzieher

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander hin, Ihre Zehen zeigen nach vorne und Ihre Knie sind leicht gebeugt. Lassen Sie Ihre Arme locker an den Seiten Ihres Körpers hängen. Strecken Sie Ihre Brust heraus und ziehen Sie die Schultern nach hinten. Beugen Sie leicht die Ellbogen und schließen Sie die Hände hinter dem Rücken. Strecken Sie die Arme langsam aus, während Sie die Hände nach oben führen. Führen Sie die Hände soweit nach oben, bis Sie eine leichte Spannung in Ihren Schulter und der Brustregion spüren. Halten Sie für 20 bis 30 Sekunden. Senken Sie die Arme in Ihre Ausgangsposition und beugen Sie Ihre Ellbogen. Lassen Sie die Hände los und führen Sie sie zurück an die Seite Ihres Körpers.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 15 06.07.11 09:12

# LEG MAGIC™ System

Der LEG MAGIC™ ist mehr als nur ein Trainingsgerät; er verhilft zur Ganzkörpererfahrung und bietet zusätzlich ein Ernährungs system an. Es ist ein „Fitness fürs Leben"-Plan, der Hand in Hand geht mit einem allgemein gesunden Lebensstil. Dies umfasst regelmäßige Untersuchungen, gesunde Ernährungsgewohnheiten und Training für den Rest Ihres Lebens.

Heute empfiehlt die Fitnessforschung sowohl Herz-Kreislauf-Training als auch Krafttraining für eine ausgeglichene Fitness. Mit dem Herz-Kreislauf-Training werden Sie Ihr Herz und Ihre Lungen stärken, Ihre Ausdauer und Ihr Durchhaltevermögenverbessern und es wird Ihnen helfen, Gewicht abzunehmen. Krafttraining gibt Ihrem Körper schlanke Muskeln, die den Stoffwechsel anregen. Und wir alle wissen, dass ein gesunder Ernährungsplan ein wichtiger Teil eines ausgeglichenen Fitnessprogramms ist.

Das LEG MAGIC™ System wurde entwickelt, um Ihnen zu helfen, ein ausgeglichenes Fitnessprogramm zu erreichen. Das System besteht aus drei Teilen:

**1. Krafttraining**
Das LEG MAGIC™ Trainingsgerät wurde entwickelt, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre Hüften, Oberschenkel und Beinmuskulatur zu formen und zu kräftigen. Wir empfehlen, dass Sie das Rosalie Brown's LEG MAGIC™ Training 3 Mal pro Woche durchführen. Aber die Häufigkeit und Dauer Ihres Trainings hängt von Ihrer derzeitigen Fitness und Ihren Zielen ab.

Bitte beziehen Sie sich auf die LEG MAGIC™ Trainingsabschnitte in dieser Gebrauchsanweisung, um festzulegen, was für Sie richtig ist. Zusätzlich sollte die Kräftigung und das Formen der Bauchmuskeln und des Oberkörpers 2 bis 3 mal pro Woche durchgeführt werden.

**2. Herz-Kreislauf-Training**
Das LEG MAGIC™ System umfasst ein Herz Kreislauf-Programm. Sie können ein effektives Herz-Kreislauf-Training durch eine Vielzahl von Aktivitäten bekommen wie Laufen, Wandern, Schwimmen oder Joggen. Wir empfehlen, dass Sie Ihr Herz-Kreislauf-Training mindestens 3 Mal pro Woche für 30 Minuten ausführen. Sie können leicht die Tage für das LEG MAGIC™- und Herz-Kreislauf-Training austauschen. Die Häufigkeit und die Dauer Ihres Trainings hängen ab von Ihrem derzeitigen Fitnessstand und Ihren Zielen. Bitte beziehen Sie sich auf den Abschnitt des Herz-Kreislauf-Trainings auf den Seiten 31 und 32 in dieser Gebrauchsanweisung, um das für Sie richtige Training festzulegen.

**3. Ernährung**
Das LEG MAGIC™ System umfasst ebenso eine Schnellstart-Diät und ein Fitness Quest Ernährungsplanheft, die Ihnen gesunde Ernährungsmöglichkeiten bieten.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 16 06.07.11 09:12

# LEG MAGIC™ Training

## Wichtige Trainings- und Sicherheitshinweise

1. Sobald Ihr Gerät montiert ist, stellen Sie sicher, dass es auf einer festen, ebenen Fläche steht und Sie mindestens 1 Meter Freiraum rund um das Gerät haben.

2. Lesen diese Gebrauchsanweisung vollständig durch und sehen Sie sich die DVD vollständig an, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Befolgen Sie exakt die Instruktionen – Sie wurden für Ihre Gesundheit und Ihre Sicherheit entwickelt.

3. Führen Sie die Übungen in einer langsamen und kontrollierten Geschwindigkeit aus. Für beste Ergebnisse, führen Sie alle Übungen in der Geschwindigkeit aus, wie auf der DVD gezeigt. Eine hohe Geschwindigkeit wird nicht empfohlen und kann Ihre Sicherheit und Ihre Ergebnisse beeinflussen.

4. Zunächst kann es sein, dass Sie nicht alle vorgeschlagenen Wiederholungen vollständig ausführen können. Wenn Sie spüren, dass Ihre Muskeln ermüden, oder nicht in einer guten Form oder Technik trainieren können, unterbrechen Sie und machen Sie eine kurze Pause.

5. Verfolgen Sie, wie viele Wiederholungen Sie zunächst von jeder Übung machen können. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich verbessern. In nur ein paar Wochen werden Sie wahrscheinlich in der Lage sein, alle Wiederholungen, die auf der DVD gezeigt werden, durchzuführen.

6. Steigern Sie sich langsam. Wenn Sie nach dem Training sehr müde sind und Schmerzen haben, arbeiten Sie auf einer zu hohen Stufen. Großartige Ergebnisse können erreicht werden, wenn Sie auf einer Stufe trainieren, die Sie fordert, aber nicht übermäßig ermüdet und Schmerzen bereitet.

7. Es ist wichtig, dass Sie wissen, wie Sie sicher und richtig trainieren. Diese Sicherheitsschritte sind für Ihren Vorteil und Sie sollten sie sorgfältig befolgen, um die Effektivität Ihres Trainingsprogramms zu maximieren.

8. Sie sollten nach ein bis zwei Wochen Training mit Ihrem Gerät Ergebnisse spüren. Schauen Sie nach besserer Haltung und dem Gefühl von mehr Kraft und Effizienz in Ihren Muskeln.

9. Fassen Sie immer die Griffstangen, wenn Sie auf den oder vom LEG MAGIC™ Trainingsgerät steigen. Wenn Sie diese Anweisung nicht befolgen, könnten Sie ausrutschen und fallen, was zu schweren Verletzungen oder führen kann.

10. Damit das LEG MAGIC™ Trainingsgerät nicht umkippt und Verletzungen verursacht, stellen Sie das Gerät auf eine ebene, feste Fläche. Befolgen Sie die Übungsanleitungen, die auf der DVD gezeigt werden und die Übungsanleitungen auf dem, wie sie auf den Seiten 19 bis 26 der Gebrauchs-anweisung beschrieben werden. Wenn Sie diese nicht befolgen, kann dies zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 17 06.07.11 09:12

## Entwickeln Sie Ihr LEG MAGIC™ Trainingsprogramm

Die Wahl, die Sie treffen, über die Häufigkeit (wie oft), die Dauer(wie lange) und die Intensität (wie intensiv), mit der Sie trainieren, hat direkten Einfluss auf Ihre Ergebnisse.

Bevor Sie mit dem Training auf dem LEG MAGIC™ beginnen, sollten Sie zunächst Ihren derzeitigen Fitnessstand festlegen. Das Folgende sind Richtlinien, die Sie verwenden können, um Ihre Fitness festzulegen, aber denken Sie daran, es sind nur Richtlinien. Sie müssen immer auf Ihren Körper hören. Beginnen Sie auf einer Stufe, die für Sie angenehm ist, und steigern Sie sich vernünftig.

**Anfänger**
keine Trainingserfahrung oder lange nicht trainiert.

**Fortgeschrittener Anfänger**
regelmäßiges Training seit mindestens 3 Monaten.

**Fortgeschrittener**
regelmäßiges Training seit mindestens 6 Monaten.

## Wie oft, wie lange, wie intensiv

**Anfänger** sollten langsam beginnen und nur so viele Übungen und Wiederholungen machen, die sie in guter Form und Technik absolvieren können. Ihr LEG MAGIC™ System enthält eine LEG MAGIC™ Trainings-DVD. Die DVD enthält ein 13-minütiges Trainingsprogramm, das perfekt für die meisten Anfänger ist.
Beginnen Sie, das LEG MAGIC™ Trainingsprogramm (oder soviel wie Sie angenehm ausführen können) drei mal pro Woche. Ihr Ziel ist es, eine Trainingseinheit dreimal pro Woche in guter Form durchzuführen.

**Fortgeschrittene Anfänger** sollten jeden zweiten Tag eine LEG MAGIC™ Trainingseinheit vollständig durchführen. Sobald Sie dieses Trainingsprogramm in guter Form und Technik ausführen können, können Sie das Set ein zweites Mal wiederholen. Wenn Sie Ihr Training ausdehnen, führen Sie das erste Set mit je 60 Sekunden pro Übung aus und das zweite Set mit 30 Sekunden je Übung.

**Fortgeschrittene** sollten an den meisten Wochentagen jeweilseine LEG MAGIC™ Trainingseinheit durchführen. Um die Herausforderung Ihres Trainings zu erhöhen, können Sie das Set ein drittes Mal wiederholen. Wenn Sie dieses fortgeschrittene Programm machen, führen Sie das erste Set mit je 60 Sekunden pro Übung aus und das zweite und dritte mit jeweils 30 Sekunden pro Übung. Denken Sie daran, immer so zu trainieren, dass Geschwindigkeit und Fortschritt für Sie angenehm sind, und stellen Sie sicher, dass Sie alle Wiederholungen der Übungen in guter Form und Technik durchführen können.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 18 06.07.11 09:12

## LEG MAGIC™ Sicherheitshinweise

Es ist wichtig, dass Sie diesen Abschnitt der Gebrauchsanweisung lesen, bevor Sie mit dem Training auf dem LEG MAGIC™ Trainingsgerät beginnen. Dieser Abschnitt enthält eine Beschreibung der richtigen Technik und Form der Übungen, die auf der LEG MAGIC™ DVD mit Rosalie Brown gezeigt werden. Für beste Ergebnisse empfehlen wir, dass Sie gemäß der 13-minütigen DVD trainieren und die Anweisungen auf Seiten 14 und 15 in dieser Gebrauchsanweisung befolgen. Wenn Sie keinen Zugang zu einem DVD-Recorder haben, können Sie dennoch diesen Abschnitt verwenden, um ein Trainingsprogramm auszuarbeiten, indem Sie die nachstehenden Anweisungen befolgen.

Führen Sie jede der folgenden Übungen für 60 Sekunden aus, und beenden Sie jede Wiederholung in guter Form. Wenn Sie gerade anfangen, beginnen Sie mit 8 bis 10 Wiederholungen pro Übung, und pausieren Sie zunächst zwischen den Übungen, falls Ihre Muskeln sich müde anfühlen. Wenn Sie 10 Wiederholungen pro Übung ausführen können, können Sie weitere Wiederholungen zufügen. Schließlich können Sie soweit aufbauen, dass Sie das komplette LEG MAGIC™ Programm ausführen können. Um die Intensität Ihres Programms zu steigern, können Sie Sets der Übungsserie hinzufügen. Die Fortschritt-Tabelle auf Seite 33 wird Ihnen helfen, Ihre Trainingsfortschritte in einer sicheren und effektiven Weise zu steigern. Verwenden Sie die Tabelle, um die Anzahl der Wiederholungen festzuhalten, die Sie bei jeder Trainingseinheit machen können.

**Warnhinweis:** Halten Sie sich immer an der Griffstange fest, wenn Sie auf das oder vom LEG MAGIC™ Trainingsgerät steigen. Wenn Sie diese Anweisung nicht befolgen, könnten Sie ausrutschen und fallen, was schwere Verletzungen zur Folge haben könnte.

### Start-Position

Stellen Sie sich hinter das LEG MAGIC™ Trainingsgerät mit Blick auf die Griffstangen. Stellen Sie sicher, dass beide Fußplatten in der Mitte der Laufschienensind. Mit beiden Händen auf den Griffstangen stellen Sie den linken Fuß auf die linke Fußplatte. Siehe Fig. 1. Verlagern Sie langsam Ihr Gewicht auf diesen Fuß, heben Sie vorsichtig den rechten Fuß und stellen Sie ihn auf die rechte Fußplatte. Siehe Fig. 2. Beide Füße müssen gleichen Abstand vom Mittelrahmen haben und stellen Sie sicher, dass Sie ausbalanciert sind. Halten Sie eine gute, aufrechte Position mit den Händen leicht an den Griffstangen. Lehnen Sie sich nicht nach vorne und drücken Sie auf den Griffstangen nicht mit den Händen nach unten. Dies ist die Start-Position, auf die in vielen Übungen im LEG MAGIC™ Trainingsprogramm Bezug genommen wird.

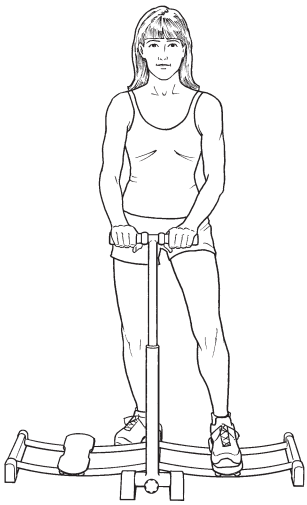


Fig. 1

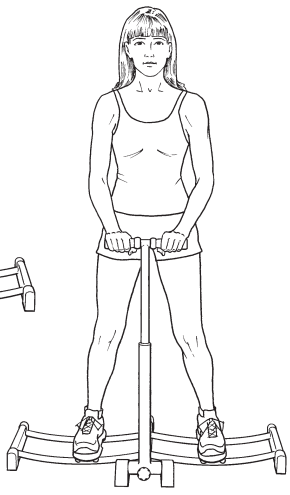


Fig. 2



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 19 06.07.11 09:12

## Drücken der Innenschenkel

Diese Übung zielt auf die Adduktor-Muskeln der Innenschenkel. Starten in der „Start-Position“, wie zuvor beschrieben. Beugen Sie die Knie ganz leicht und behalten Sie die gebeugten Knie während der gesamten Übung bei. Siehe Fig. 3. Mit sanften und kontrollierten Bewegungen führen Sie die Beine zusammen, bis die Fußplatten fast die inneren Stopper auf den Schiene berühren. Siehe Fig. 4. Wiederholen Sie dieses Einwärts-/ Auswärtsgleiten für 60 Sekunden, und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig. Bewahren Sie eine gute Haltung. Vermeiden Sie, dass die Fußplatten gegen die inneren und äußeren Stopper knallen.

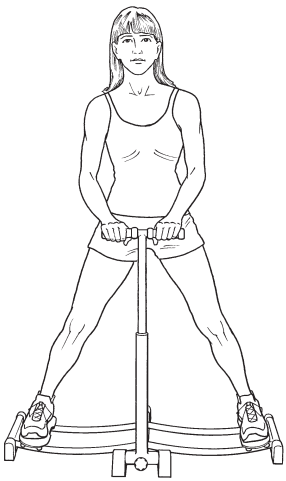


Fig. 3

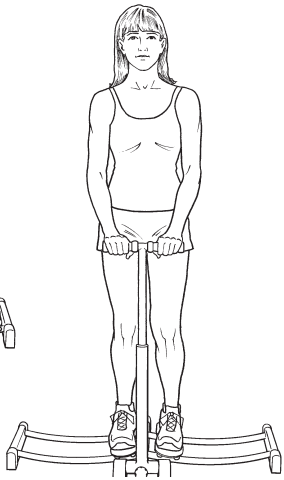


Fig. 4

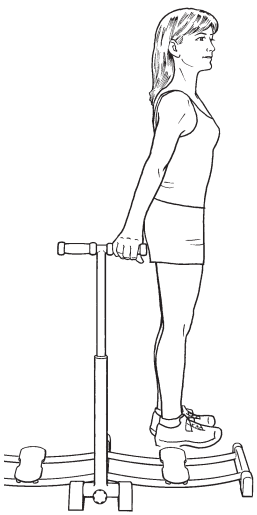


Fig. 5

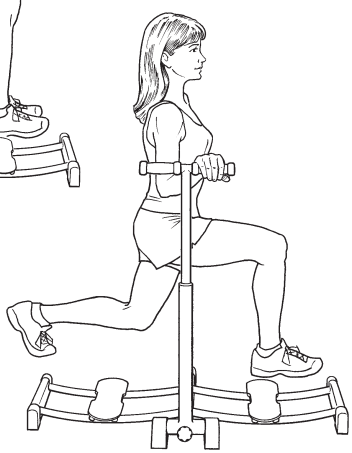


Fig. 6

## Ausfallschritt-Wiederholung

Diese Übung hilft, die Muskeln der Hüften und Oberschenkel zu formen. Stellen Sie sich seitlich hinter Ihren LEG MAGIC™. Ihre Zehen sollten auf einer Seite eine Linie bilden mit der äußeren Kante der Schiene Ihres Trainingsgerätes. Legen Sie Ihre innere Hand leicht auf die Griffstange. Siehe Fig. 5. Treten Sie langsam mit einem Bein nach hinten in eine Ausfallposition. Beugen Sie beide Knie, und lassen Sie zu, dass sich die hintere Ferse vom Boden abhebt. Bringen Sie das vordere Knie mit dem Fußgelenk in eine Linie und halten Sie das Knie in einer Linie mit den Zehen. Siehe Fig. 6. Halten Sie unten in der Bewegung inne. Drücken Sie sich dann mit dem hinteren Bein nach oben und treten Sie nach vorne in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diesen Ausfallschritt mit dem gleichen Bein für 60 Sekunden. Pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig. Wenn Sie die Wiederholungen auf einer Seite abgeschlossen haben, wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Ausfallschritte .



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 20 06.07.11 09:12

## Innenschenkel-Impuls

Diese Übung fordert die Adduktor-Muskeln der Innenschenkel. Starten Sie in der „Start-Position“ mit den Fußplatten in der Mitte der Schienen. Beugen Sie die Knie ganz leicht und behalten Sie die gebeugten Knie während der gesamten Übung bei. Siehe Fig. 7. Mit sanften und kontrollierten Bewegungen ziehen Sie die Beine zusammen, bis die Fußplatten fast die inneren Stopper berühren. Pausieren Sie in dieser Bewegung in der Mitte. Siehe Fig. 8. Wenn Sie die Beine wieder öffnen, lassen Sie die Fußplatten nicht über die Mitte der Schienen hinausgleiten. Wiederholen Sie diesen kleinen Einwärts-Impuls für 60 Sekunden und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig.

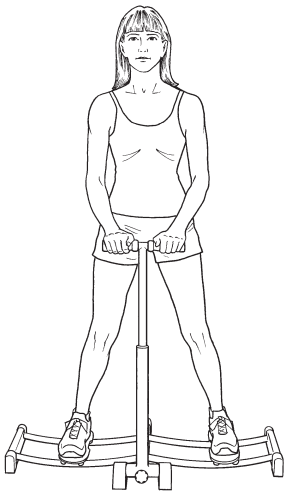


Fig. 7

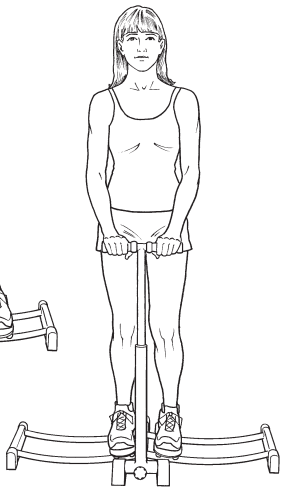


Fig. 8

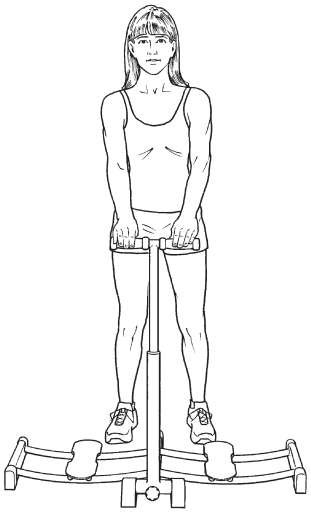


Fig. 9

## Hocke

Diese Übung wird Ihnen helfen, die Muskeln der Hüfte und Oberschenkel zu formen. Stellen Sie sich hinter Ihren LEG MAGIC™ mit Blick nach vorne. Ihre Füße sind hüftbreit auseinander und die Zehen zeigen nach vorne. Legen Sie Ihre Hände leicht auf die Griffstangen. Siehe Fig. 9. Beugen Sie sich leicht in der Hüfte und in den Knien, bis Ihre Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Siehe Fig. 10. Halten Sie unten in der Bewegung inne. Dann strecken Sie die Hüfte und Knie und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihren Kopf oben, und blicken Sie während der Übung nach vorne. Lassen Sie die Knie nicht in Richtung der Zehen wanden. Wiederholen Sie diese Übung für 60 Sekunden und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig.

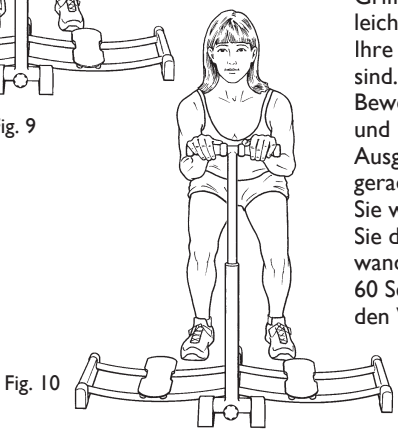


Fig. 10



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 21 06.07.11 09:12

## Drücken der äußeren Hüfte und Oberschenkel

Diese Übung fordert die Abduktor-Muskeln auf den Außenseiten von Hüfte und Oberschenkeln. Starten Sie in der „Start-Position“ mit der Fußplatte in der Mitte der Schienen. Beugen Sie die Knie ganz leicht und halten Sie die gebeugten Knie während der gesamten Übung. Siehe Fig. 11. Machen Sie sanfte und kontrollierte Bewegungen, wenn Sie die Beine nach außen drücken bis die Fußplatten fast die äußeren Stopper der Schienen berühren. Halten Sie in der Außenposition inne. Siehe Fig. 12. Dann führen Sie die Beine zurück nach innen, aber lassen Sie die Fußplatten nicht über die Mitte hinaus nach innen gleiten. Wiederholen Sie diese kurze Impulsbewegungen nach außen für 60 Sekunden und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig.

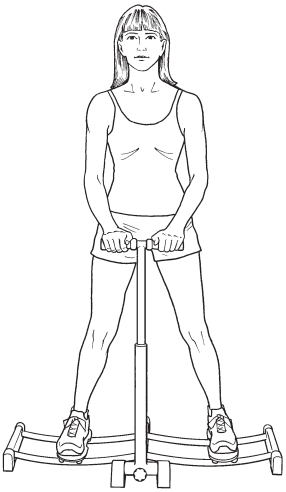


Fig. 11

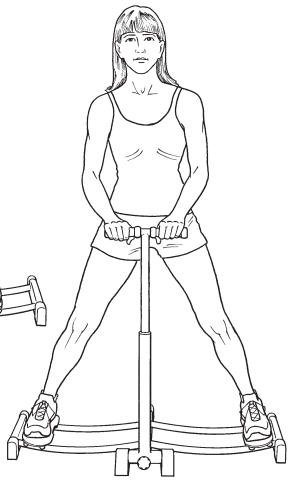


Fig. 12

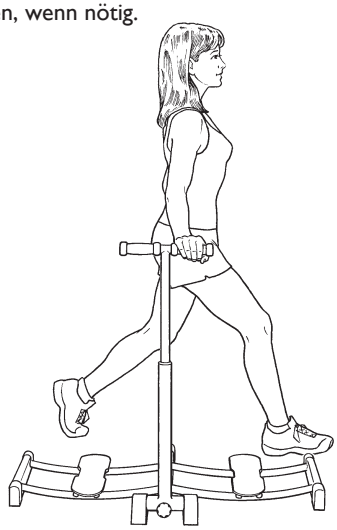


Fig. 13

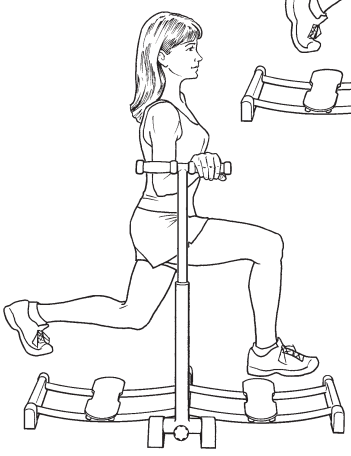


Fig. 14

## Stehender Ausfallschritt

Diese Übung hilft Ihnen, die Muskeln Ihrer Hüften und Oberschenkel zu formen. Stellen Sie sich seitlich hinter Ihren LEG MAGIC™. Legen Sie die innere Hand leicht auf die Griffstange. Treten Sie mit einem Bein zurück in die Ausfallposition. Beugen Sie leicht beide Knie und heben Sie die hintere Ferse vom Boden ab. Siehe Fig. 13. Beugen Sie beide Knie in einen tieferen Ausfallschritt, bis der vordere Oberschenkel fast parallel zum Boden ist. Halten Sie das vordere Knie über dem Fußgelenk und in einer Linie mit den Zehen. Siehe Fig. 14. Halten Sie unten in der Bewegung inne. Dann strecken Sie langsam beide Beine und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie dieses Senken und Heben für 60 Sekunden mit dem einen Bein. Pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig. Wenn Sie alle Wiederholungen mit dem einen Bein gemacht haben, wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung für 60 Sekunden mit dem anderen Bein.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 22 06.07.11 09:12

## Drücken der Innenschenkel und Halten

Diese Übung zielt auf die Adduktoren-Muskeln der Innenschenkel. Starten Sie in der „Start-Position“, wie zuvor beschrieben. Beugen Sie die Knie ganz leicht und behalten Sie die gebeugten Knie während der gesamten Übung bei. Gleiten Sie mit den Beinen langsam nach außen, bis sie fast an den Stoppern der Schienen sind. Siehe Fig. 15. Mit sanften und kontrollierten Bewegungen führen Sie die Beine zusammen, bis die Fußplatten fast die inneren Stopper auf den Schienen erreicht haben. Halten Sie diese Position und drücken Sie mit den Muskeln der Innenschenkel für 1 bis 2 Sekunden. Siehe Fig. 16. Dann gleiten Sie mit den Beinen wieder nach außen in eine breite Position. Wiederholen Sie diese Übung für 60 Sekunden, und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig. Bewahren Sie eine gute Haltung und vermeiden Sie, dass die Fußplatten an die inneren und äußeren Stopper stoßen.

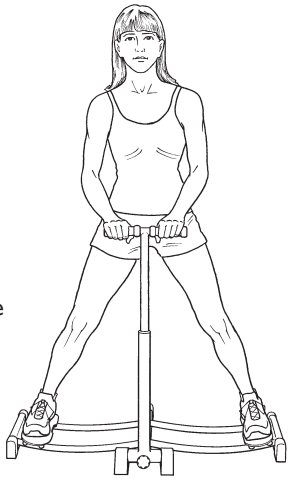


Fig. 15

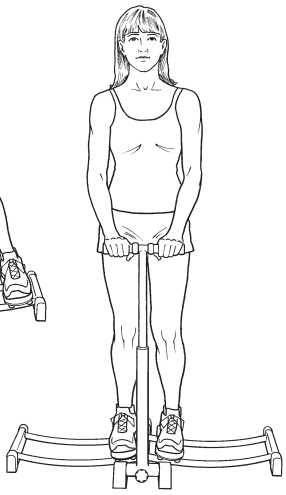


Fig. 16

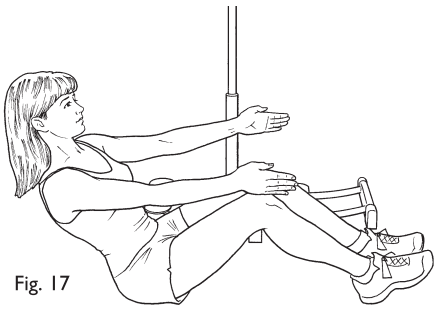


Fig. 17

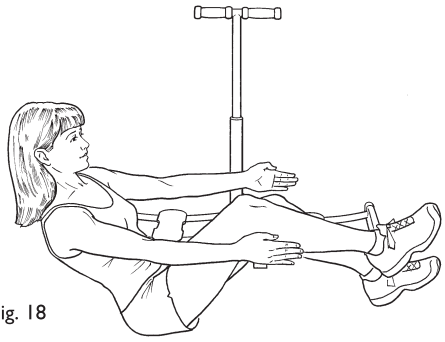


Fig. 18

## V-Sitz mit Fersen-Tips

Diese Übung fordert die Muskeln vom Bauch und vom unteren Rücken. Starten Sie in einer Sitzposition auf dem Boden vor Ihrem LEG MAGIC™ Trainingsgerät. Beugen Sie beide Knie leicht und stellen Sie die Fersen auf den Boden. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken ca. 45° nach hinten. Greifen Sie mit den Armen nach vorne, um die V-Sitzposition des Rumpfes auszugleichen. Siehe Fig. 17. Halten Sie die V-Position, heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab. Senken Sie den Fuß, tippen Sie leicht die Ferse an, während Sie gleichzeitig den anderen Fuß vom Boden abheben. Siehe Fig. 18. Wiederholen Sie diese abwechselnden Fersen-Tips für 60 Sekunden. Sitzen Sie aufrecht und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig. Für zusätzliche Unterstützung können Sie die Hände hinter die Oberschenkel legen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 23 06.07.11 09:12

## Bauchmuskel-Roll-Backs

Diese Übung zielt auf die Bauchmuskulatur. Starten Sie in einer Sitzposition auf dem Boden vor Ihrem LEG MAGIC™ Trainingsgerät. Beugen Sie leicht beide Knie und stellen Sie die Fersen auf den Boden. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach hinten. Greifen Sie mit den Armen nach vorne, um den nach hinten gelehnten Rumpf auszugleichen. Siehe Fig. 19. Kippen Sie leicht die Wirbelsäule und rollen den unteren Rücken zum Boden. Halten Sie die Fersen auf dem Boden und die Bauchmuskeln angespannt. Siehe Fig. 20. Halten Sie unten in der Bewegung inne. Dann strecken Sie den Rücken und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung für 60 Sekunden, und pausieren Sie, wenn nötig, zwischen den Wiederholungen. Für zusätzliche Unterstützung können die Hände hinter die Oberschenkel gelegt werden.

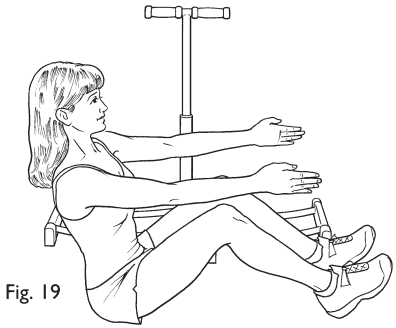


Fig. 19

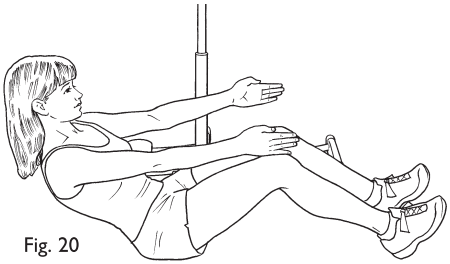


Fig. 20

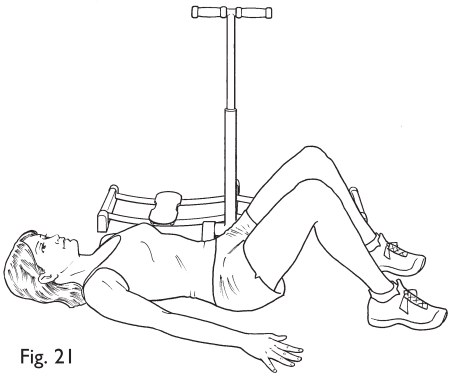


Fig. 21

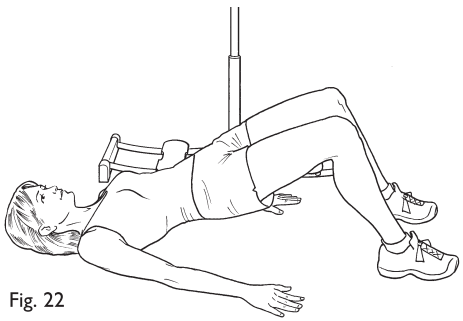


Fig. 22

## Heben der Hüfte

Diese Übung zielt auf die Muskeln der Hüften und hinteren Oberschenkel. Legen Sie sich auf den Rücken vor Ihrem LEG MAGIC™ Trainingsgerät. Beugen Sie beide Knie im Winkel von ca. 90° und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Legen Sie die Hände an den Seiten flach auf den Boden. Siehe Fig. 21. Drücken Sie die Muskeln der Pobacken zusammen und heben Sie die Hüfte bis sie eine Linie mit den Knien und Schultern bildet. Siehe Fig. 22. Halten Sie in der höchsten Position inne. Dann senken Sie langsam die Hüften zurück in die Ausgangsposition. Drücken Sie die Schultern in den Boden und geben Sie kein Gewicht auf die Rückseite Ihres Nackens. Wiederholen Sie die Übung für 60 Sekunden und pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 24 06.07.11 09:12

## Push-Ups

Dies Übung zielt auf die Muskeln von Brust, Schultern und Rückseite der Oberarme. Starten Sie in einer knienden Position auf dem Boden vor Ihrem LEG MAGIC™ Trainingsgerät. Gehen Sie mit den Händen leicht nach vorne in eine Push-Up-Position und heben Sie die Zehen vom Boden ab. Siehe Fig. 23. Beugen Sie langsam die Arme, so dass der Rumpf sich nach unten zum Boden bewegt. Halten Sie den Rücken gerade und die Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt. Siehe Fig. 24. Halten Sie unten in der Bewegung inne. Dann strecken Sie die Arme und drücken Sie sich nach oben in die Ausgangsposition. Der untere Rücken darf sich während der Übungen zu keiner Zeit beugen oder durchsacken. Halten Sie den Nacken gerade beim Absenken und Hochdrücken. Wiederholen Sie diese Übung für 60 Sekunden und pausieren Sie, wenn nötig, zwischen den Wiederholungen.

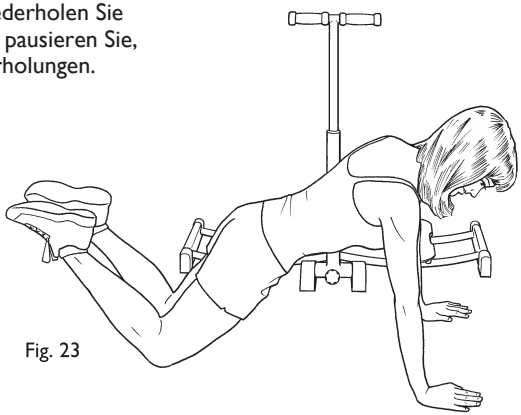


Fig. 23

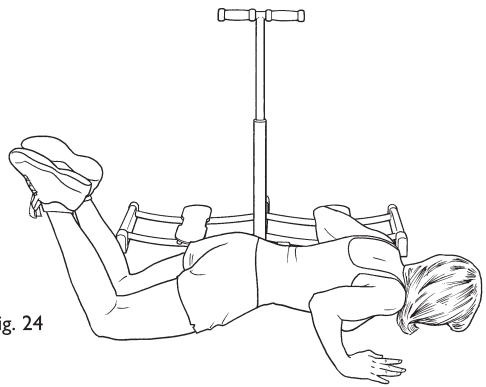


Fig. 24



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 25 06.07.11 09:12

## Drücken der Innenschenkel mit Armformung

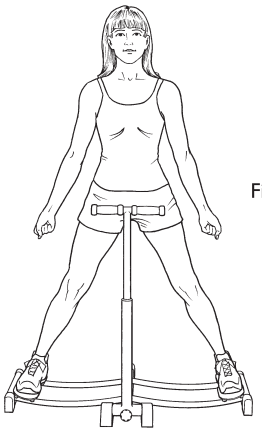


Fig. 25

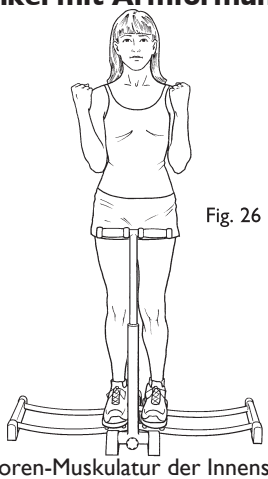


Fig. 26

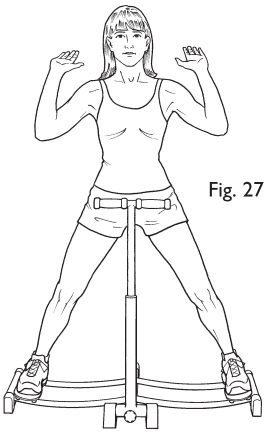


Fig. 27

Diese Übung zielt auf die Adduktoren-Muskulatur der Innenschenkel und auf die Arme und Schultern. Beginnen Sie in der „Start-Position“. Führen Sie diese Übung aus, wie zuvor unter „Drücken der Innenschenkel“ beschrieben. Wenn Sie sich sicher fühlen, Ihre Hände von den Griffstangen zu lösen, kann die folgende Übung hinzugefügt werden, die die Armmuskulatur formt. Um einen Bizeps-Curl hinzuzufügen, senken Sie die Arme und strecken Sie die Ellbogen, während die Beine nach außen gleiten. Siehe Fig. 25. Dann beugen Sie die Ellbogen und spannen Sie die Bizeps-Muskulatur, während die Beine nach innen gleiten. Siehe Fig. 26. Wiederholen Sie den Bizeps-Curl für 20 bis 30 Sekunden.
Um ein Drücken der Schultern hinzuzufügen, beugen Sie die Ellbogen und führen Sie die Handrücken in die Nähe der Schulter, während die Beine nach außen gleiten. Siehe Fig. 27. Dann drücken Sie die Arme nach oben, während die Beine nach innen gleiten. Siehe Fig. 28. Wiederholen Sie diese Schulterübung für 20 bis 30 Sekunden. Um eine Trizeps-Übung hinzuzufügen, beugen Sie die Ellbogen und heben Sie sie hinter dem Rücken, während die Beine nach außen gleiten. Siehe Fig. 29. Dann strecken Sie die Ellbogen nach hinten, während die Beine nach innen gleiten. Wiederholen Sie die Übung für 20 bis 30 Sekunden. Pausieren Sie zwischen den Wiederholungen, wenn nötig, oder legen Sie die Hände zurück auf die Griffstangen, wenn Sie mehr Unterstützung für das Gleichgewicht benötigen.

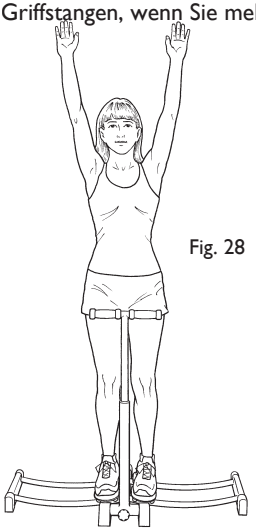


Fig. 28

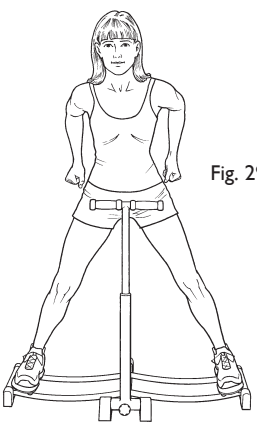


Fig. 29

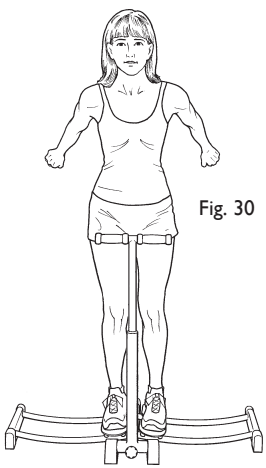


Fig. 30



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 26 06.07.11 09:12

## LEG MAGIC™ Trainingsfortschritte

Verwenden Sie diese Tabelle um Ihre Trainingsfortschritte sicher und effektiv zu gestalten. Wenn Sie ein paar Tage nicht trainiert haben, beginnen Sie auf der gleichen Stufe, auf der Sie aufgehört haben. Ein vernünftiges Fortschreiten wird Ihnen helfen, bessere Ergebnisse zu erzielen.

| **Fitness-Stufe** | **Dauer der Wiederholungen** | **Anzahl der Sets LEG MAGIC™ Übungen** |
|---|---|---|
| Anfänger | 30 Sekunden pro Übung mit Pausen, wenn nötig | 1 Set |
| Fortgeschrittene Anfänger | 60 Sekunden pro Übung | 2 Sets; das 2. Set mit 30 Sekunden pro Übung |
| Fortgeschrittene | 60 Sekunden pro Übung | 2 bis 3 Sets, das 2. und 3. Set jeweils mit 30 Sekunden pro Übung |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 27 06.07.11 09:12

## LEG MAGIC™ Trainingstabelle

Verwenden Sie diese Tabellen, um Ihre Fortschritte im Laufe der Zeit zu dokumentieren. Bevor Sie mit dem Eintragen beginnen, machen Sie so viele Kopien von der Tabelle wie Sie sie benötigen. Wir empfehlen, sie in einem Notizbuch aufzubewahren. Sie werden es zugleich informativ und motivierend empfinden, wenn Sie auf das zurückschauen, was Sie geleistet haben. Diese Daten werden Ihnen helfen, Ihre zukünftigen Fitnessziele festzuhalten, während Sie stetig besser werden.

| Übung | Datum | Wiederholungen | Sets | Datum | Wiederholungen | Sets |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Drücken der Innenschenke | | | | | | |
| Ausfallschritt-Wiederholung | | | | | | |
| Innenschenkel-Impuls | | | | | | |
| Hocke | | | | | | |
| Drücken der äußeren Hüfte und Oberschenkel | | | | | | |
| Stehender Ausfallschritt | | | | | | |
| Drücken der Innenschenkel und Halten | | | | | | |
| V-Sitz mit Fersen-Tips | | | | | | |
| Bauchmuskel-Roll-Backs | | | | | | |
| Heben der Hüfte | | | | | | |
| Push-Ups | | | | | | |
| Drücken der Innenschenkel mit Armformung | | | | | | |

Übungen, die das Herz fordern, sind ein einfacher Bestandteil eines Trainingsprogramms – fast jeder kann laufen, rennen, einen Heimtrainer verwenden, Stufen steigen oder Fahrrad fahren. Ein progressives, zeiteffizientes und ergebnisorientiertes Herz-Kreislauf-Programm zu kreieren, benötigt ein wenig Planung. Ein gut entwickeltes und regelmäßig ausgeführtes Herz-Kreislauftraining ist ein essentieller Bestandteil Ihres Programms, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern, Gewicht verlieren und einen gesunden Lebenswandel führen möchten.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 28 06.07.11 09:12

# Aerobic-Training

Aerobic-Training ist der Schlüssel für ein stärkeres Herz und kann die Wahrscheinlichkeit von Herzkrankheiten reduzieren, außerdem verbrennt es zugleich viel Fett und Kalorien. Aerobic-Übungen sind jegliche Aktivitäten, die Sie mehrere Minuten oder länger durchführen können und die Ihren Puls erhöht. Aktivitäten,die das Potential haben, Ihr Herz zu konditionieren, schließen typischerweise die großen Muskeln der Hüften, Oberschenkel und Pobacken mit ein. Beispiele sind Gehen, Wandern, Joggen, Laufen, Radfahren, Inline-Skating, Schwimmen, Cross-Country-Skilaufen und Step Aerobic.

**Vorteile von Aerobic-Training**

Gesundheitsvorteile von Aerobic-Übungen beinhalten:

1. Ein stärkeres und gesünderes Herz.
2. Verbessertes HDL. Dieses „gute“ Cholesterin hält Ihre Arterien frei und gesund.
3. Gesenkter Gesamtcholesterin-Spiegel. Dies ist der Abfall in Ihrem Blut, der Ihre Arterien verstopfen kann.
4. Gesenkter Blutdruck. Auch leichte Übungen können helfen.
5. Reduziertes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
6. Reduziertes Körperfett und die Möglichkeit, Ihnen zu helfen, Ihr gewünschtes Gewicht zu erreichen. Sie werden ein besserer Fettverbrenner und verbrennen bei jeder Einheit viele Kalorien.
7. Reduziertes Risiko für Diabetes.
8. Reduzierte Gefühle von Angst, Anspannung und Depression.
9. Besserer Schlaf.
10. Höhere Leistungsfähigkeit. Die effiziente Lieferung und Verwendung von Blut und Sauerstoff ist der Schlüssel zu einer besseren Vitalität und Leistung.

**Aufwärmen und Abwärmen**

Aufwärmen und Abwärmen sind essentiell für ein ausgeglichenes und sicheres Trainingsprogramm. Eine richtige Aufwärm- und Abwärmphase können

- Ihre Trainingseinheiten sicherer machen, die Sie leichter ausführen können
- das Risiko von unnötigem Stress für Ihr Herz begrenzen
- Sie für Ihre Aktivitäten vorbereiten
- Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit verbessern (Sie ermüden nicht so schnell)
- das Verletzungsrisiko mindern
- den Spaß an den Trainingseinheiten erhöhen und
- Ihnen helfen, bei Ihrem Gesundheits- und Fitnessprogramm zu bleiben.

**Aufwärmphase**

Um Verletzungen vorzubeugen und Ihre Leistung zu maximieren, empfehlen wir, jedes Training mit einer zu Aufwärmphase beginnen. Das Aufwärmen soll Ihre Muskeln sanft auf die bevorstehende Anstrengung vorbereiten. Beginnen Sie, indem Sie 5 bis 10 Minuten lang leichte Übungen machen (wie Gehen), die allmählich Ihre Herzfrequenz steigern und Ihre Muskeln lösen. Ihre Aufwärm-Übungen sollten Aeorbic-Übungen sein und nur einen leichten, ungezwungen Bewegungsraum benötigen. Anschließend sollten Sie 5 bis 10 Minuten lang Dehnübungen machen. Sehen Sie die Dehnübungen auf den Seiten 14 und 15 in dieser Gebrauchsanweisung. Gehen Sie niemals über den Punkt von leichter Spannung, wenn die Muskeln gedehnt werden. Führen Sie Ihre Bewegungen sanft, rhythmisch und kontrolliert aus.

**Abwärm- und Dehnungsphase**

Auf Ihre Trainingseinheit sollte eine Abwärmphase folgen. Das Abwärmen sollte 5 bis 10 Minuten lang mit leichten Übungen durchgeführt werden, gefolgt von Dehnübungen. Sehen Sie nach Dehnübungen auf Seiten 14 und 15 in dieser Gebrauchsanweisung. Gehen Sie niemals über den Punkt von leichter Spannung, wenn die Muskeln gedehnt werden. Führen Sie Ihre Bewegungen entspannt, rhythmisch und kontrolliert aus.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 29 06.07.11 09:12

## Wie oft, wie lange und wie intensiv

Die Wahl, die Sie treffen hinsichtlich der Häufigkeit (wie oft), Dauer (wie lange) und Intensität (wie intensiv), mit der Sie trainieren, hat direkten Einfluss auf Ihr Trainingsergebnis.

**Wie oft.**
Wenn Sie ernsthafte Fortschritte Ihrer Fitness sehen, Gewicht abnehmen und eine gute Trainingsgrundlage schaffen wollen, müssen Sie die Herz-Kreislaufübungen drei bis sechs Mal pro Woche durchführen.

Wenn Sie gerade ein Programm beginnen oder außer Form sind, lassen Sie sich durch diese Empfehlungen nicht entmutigen oder irreleiten. Bedenken Sie, dass das Herz-Kreislauftraining zwei- bis dreimal pro Woche ausgeführt, ebenso erhebliche Fitness-Verbesserung und Gesundheitsvorteile bringt. Ihr Langzeit-Ziel ist der Aufbau, so dass Sie Ihr Herz an fast allen Wochentagen trainieren.

**Wie lange.**
Wie lange Sie trainieren, hängt von Ihrer derzeitigen Fitness ab. Wenn Sie gerade ein Programm beginnen oder außer Form sind, befolgen Sie nicht strikt Empfehlungen aus Textbüchern. Statt dessen beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten ein- bis zweimal pro Tag. Sie werden erhebliche Verbesserungen Ihrer Fitness sehen. Ihr Langzeit-Ziel ist es, auf Dauer das Herz-Kreislauf-Training auf 30 bis 60 Minuten an fast allen Wochentagen aufzubauen.

**Wie intensiv.**
Die Richtlinien für Intensität von Aerobic-Aktivitäten ist generell angesetzt bei 60 bis 85 % der Herzfrequenz. Wenn Sie außer Form sind, denken Sie daran, dass eine moderate bis niedrige Stufe und ein konsistentes Herz-Kreislauf-Training – deutlich unter den Standard-Empfehlungen – sich vorteilhafter auf Ihre Gesundheit und Herz-Kreislauf-Ausdauer auswirken kann.

Sie können die folgende Kalkulation verwenden, mit welcher Herzfrequenz Sie arbeiten:

% Herzfrequenz = (220 – Alter) x %.

Dies bedeutet zum Beispiel:
eine 70-prozentige Herzfrequenzeines 40-Jährigen wäre (220 – 40) x 70 % bzw. 126. Somit müsste diese Person 126 Herzschläge pro Minute erreichen, um eine 70-prozentige Herzfrequenz zu erreichen.

**Das oben genannte sind nur Richtlinien. Menschen mit medizinischen Einschränkungen sollten diese Formel mit Ihrem Arzt besprechen.**



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 30 06.07.11 09:12

## Progressives Herz-Kreislauf-Training

**Das folgende Trainingsprogramm ist ein progressives Trainingsprogramm zur Konditionierung von Herz und Kreislauf. Es kann für jede Aerobic-Einheit verwendet werden, die Sie wählen. Aber denken Sie daran, dies sind nur Richtlinien. Menschen mit Krankheiten sollten dieses Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt diskutieren.**

**Aufbau der Basis-Fitness**

| Woche | Wie oft (pro Woche) | Wie lange (Minuten) | Wie intensiv (% Herz-frequenz) | Wie intensiv (RPE*) | RPE* beschreibende Einschätzung |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 – 3 | 5 – 15 | 40 – 50 | 2 – 4 | leicht bis mittelschwer |
| 2 | 2 – 3 | 5 – 15 | 40 – 50 | 2 – 4 | leicht bis schwer |
| 3 | 2 – 3 | 10 – 17 | 40 – 50 | 2 – 4 | leicht bis schwer |
| 4 | 2 – 3 | 10 – 17 | 50 – 60 | 2 – 4 | leicht bis schwer |
| 5 | 3 | 15 – 20 | 50 – 60 | 2 – 4 | leicht bis schwer |
| 6 | 3 – 4 | 15 – 20 | 50 – 60 | 2 – 4 | leicht bis schwer |

**Über die Basis-Fitness hinaus**

| Woche | Wie oft (pro Woche) | Wie lange (Minuten) | Wie intensiv (% Herz-frequenz) | Wie intensiv (RPE*) | RPE* beschreibende Einschätzung |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 – 9 | 3 – 4 | 20 – 25 | 60 – 65 | 3 – 4 | angemessen bis schwer |
| 10 – 13 | 3 – 4 | 21 – 25 | 65 – 70 | 4 – 5 | schwer bis sehr schwer |
| 14 – 16 | 3 – 4 | 26 – 30 | 65 – 70 | 4 – 5 | schwer bis sehr schwer |
| 17-19 | 3 – 5 | 26 – 30 | 70 – 75 | 4 – 5 | schwer bis sehr schwer |
| 20 – 23 | 3 – 5 | 31 – 35 | 70 – 75 | 4 – 5 | schwer bis sehr schwer |
| 24 – 27 | 3 – 6 | 31 – 35 | 70 – 75 | 4 – 5 | schwer bis sehr schwer |

**Aufrecht-erhaltung der Fitness**

| Woche | Wie oft (pro Woche) | Wie lange (Minuten) | Wie intensiv (% Herz-frequenz) | Wie intensiv (RPE*) | RPE* beschreibende Einschätzung |
|---|---|---|---|---|---|
| Nach 4 – 5 Monaten | 3 – 6 | 30 – 60 | 40 – 85 | 3 – 6 | angemessen bis schwer |

* RPE = Einschätzung der empfundenen Anstrengung; dies bedeutet, dass Sie sich gemäß eines numerischen Systems (RPE) von 1 bis 10 einschätzen, wie Sie sich fühlen (RPE beschriebene Einschätzung in der Tabelle oben). Eine Einschätzung von 2 bis 3 ist gleichzusetzen mit der Aufwärm- oder Erholungsphase; 4 bis 5 ist gleichzusetzen mit moderat bis hin zu leichter Herausforderung; 6 bis 10 repräsentiert Anstrengung, die groß bis sehr hart ist.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 31 06.07.11 09:12

**Leichter Fortschritt**
Hinsichtlich des Fortschritts zu einer höheren Intensitätsstufe, längeren Dauer oder regelmäßigeren Einheiten macht es viel Sinn, nur ein Element pro Einheit zu tauschen. Wenn Sie gleichzeitig mehr als nur ein Element verändern, haben Sie ein höheres Risiko von Überbeanspruchung. Eine konservative und dennoch effektive Richtlinie ist, die Intensität oder Dauer nicht mehr als 5 % zu steigern. Sie sollten diese Steigerung über den Zeitraum von einer oder zwei Wochen beibehalten, und dann erwägen, eines der anderen Elemente zu verändern(Frequenz, Dauer oder Intensität) oder das Element, das Sie bereits verändert haben, weiter zu steigern.

**Top-Aerobic-Übungen**
Keine Herz-Kreislauf-Übung ist besser als eine andere! Die Beeinflussung, wie intensiv (Intensität), wie oft (Dauer) und wie lange (Häufigkeit) Sie eine bestimmte Aerobic-Aktivität ausführen, bestimmt den Grad ihrer Effektivität. Und natürlich müssen Sie mögen, was Sie tun. Wählen Sie die Aerobic-Übungen, die für Sie richtig sind, indem Sie die Übungen identifizieren, bei denen Sie bleiben und für den Rest Ihres Lebens genießen werden. Oft sind die besten Aerobic-Übungen nicht nur eine, sondern mehrere, die Spaß machen und sich gut für Ihren Körper anfühlen. Exzellente Herz-Kreislauf-Aktivitäten sind zum Beispiel, aber nicht ausschließlich, Gehen, Schwimmen, Wassergymnastik, Jogging, Laufen, Cross-Country-Skilaufen, Inline-Skating, Gleiten, Radfahren, Mountainbike Fahren und Step-Aerobic.

## Herz-Kreislauf-Tabelle

Verwenden Sie diese Tabellen, um Ihre Fortschritte im Laufe der Zeit zu dokumentieren. Bevor Sie mit den Eintragungen beginnen, machen Sie so viele Kopien, wie Sie benötigen. Wir empfehlen, sie in einem Notizbuch aufzubewahren. Sie werden es zugleich informativ und motivierend empfinden, wenn Sie auf das zurückschauen, was Sie geleistet haben. Diese Daten werden Ihnen helfen, Ihre zukünftigen Fitnessziele festzuhalten, während Sie stetig besser werden.

| Übung | Datum | Wie lange (Minuten) | Herzfrequenz | Wie intensiv (RPE*) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

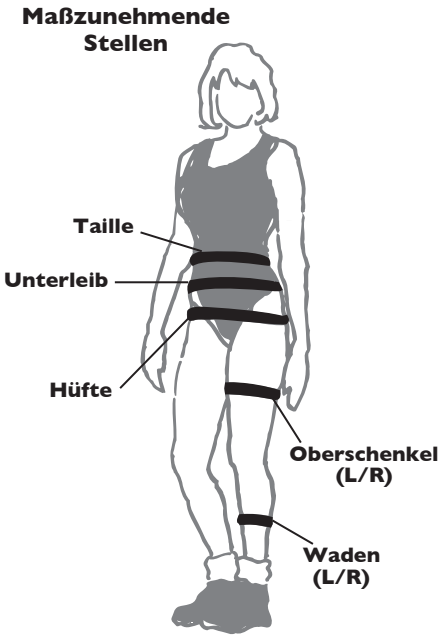
* RPE = Einschätzung der empfundenen Anstrengung; dies bedeutet, dass Sie sich gemäß eines numerischen Systems (RPE) von 1 bis 10 einschätzen, wie Sie sich fühlen (RPE beschriebene Einschätzung in der Tabelle oben). Eine Einschätzung von 2 bis 3 ist gleichzusetzen mit der Aufwärm- oder Erholungsphase; 4 bis 5 ist gleichzusetzen mit moderat bis hin zu leichter Herausforderung; 6 bis 10 repräsentiert Anstrengung, die groß bis sehr hart ist.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 32 06.07.11 09:12

## Fortschritt-Tabelle

Messen Sie sich alle zwei Wochen und verwenden Sie diese Tabelle, um Ihre Fortschritte zu dokumentieren. Bevor Sie in die Tabelle schreiben, machen Sie so viele Kopien, wie Sie benötigen. Wir empfehlen, diese in einem Notizbuch aufzubewahren. Sie werden feststellen, dass es informativ und motivierend ist, wenn Sie zurückschauen, was Sie erreicht haben. Diese Daten werden Ihnen helfen, zukünftige Fitnessziele zu dokumentieren, während Sie immer besser werden.




| Datum | Gewicht | Taille | Unterleib | Hüfte | Ober-schenkel | Waden |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 33 06.07.11 09:12

## Spezifikationen

| | |
|---|---|
| Model.: | LEG MAGIC™ |
| Klasse: | HC |
| Gewicht d. Gerätes: | 10 kg |
| Max. Körpergewicht: | 110 kg |
| Länge: | 46 cm |
| Breite: | 107 cm |
| Höhe: | 93 cm |

## Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Das Gerät gehört nicht in den Hausmüll. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

## Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Gerät haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:
DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND
Tel.: 0180-5003530 *)
E-mail: service@dspro.de

*) 14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz der Telekom AG, Mobilfunkpreise können abweichen (max. 42 Ct./Min.).

Im Rahmen unserer ständigen Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

LEG MAGIC™ ist ein eingetragenes Warenzeichen von Fitness Quest Inc.
US registrierte Design Patent Nr. D512,111 und andere US und ausländisch angemeldete Patente.
Importiert und ausgeliefert von DS Produkte GmbH unter der Lizenz von Fitness Quest Inc., USA

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, DEUTSCHLAND
Alle Rechte vorbehalten.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 34 06.07.11 09:12

03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 35 06.07.11 09:12

## Table of Contents

Safety Instructions....38
Guarantee Policy....39
Product Contents & Device Overview....40
Assembly....41
Care & Storage....44
Start-up....45
Training Guidelines....46
Warm-up & Warm-down Stretching Exercises....48
LEG MAGIC™ System....50
LEG MAGIC™ Training....51
LEG MAGIC™ Safety Notes....53
LEG MAGIC™ Workout Progress....61
LEG MAGIC™ Workout Table....62
Aerobic Training....63
Progressive Cardiovascular Workout....65
Cardiovascular Table....66
Progress Table....67
Specifications, Disposal, Customer Service....68



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 36 06.07.11 09:12

Dear customer,

Congratulations on your purchase of the LEG MAGIC™ personal trainer!
With this, you have just made an important step towards achieving your fitness targets. Whether this means shaping the muscles in your hips and thighs or stretching the muscles of your entire lower body, LEG MAGIC™ can help you get the results you want. Training on a comfortable, efficient machine that allows you to start at the level best suited to you and to subsequently build on it is a key element in regularly completing a programme. With the LEG MAGIC™ personal trainer, you are working every muscle in your lower body with gentle, natural movements. You can select the LEG MAGIC™ training programme that best suits your level of fitness and start your workout programme right away – exactly what you need in order to improve your personal fitness in a healthy and easy manner! You only need a few minutes a day to experience the benefits of the shaping and stretching using your LEG MAGIC™. Aerobic exercises and additional muscle-strengthening exercises are necessary for rounding out your programme. Through the regular use of your LEG MAGIC™ personal trainer and regular aerobic exercises, you will be able to quickly notice considerable differences to yourself including:

– heightened endurance and stamina
– less body fat and excess weight (providing your calorie intake does not increase)
– strengthening of lower-body muscles
– increased energy levels for daily tasks
– less stress and a more positive glow

With a minimum amount of time, you will get impressive results for your investment! If you have questions concerning the programme while using the system, please contact your local vendor. As always, you have our personal assurance that we strive for your complete satisfaction. Because your success is our success!

## Meaning of the Symbols on the Device and in this Manual:

All safety notices are marked with this symbol. Carefully read through it and follow these safety notices in order to prevent injury to other persons or property

Tips and recommendations are marked with this symbol.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 37 06.07.11 09:12

## Safety Instructions

- ❒ Consult your physician prior to starting this or any other training programme. Your physician should support you in determining your target heart rate corresponding to your age and your physical fitness. Certain training programmes or types of machines are not suitable for everyone. This is particularly important for persons over 35, pregnant women or people with existent health conditions or disturbances to their equilibrium. If you take medication, which affects your heart rate, you must be absolutely sure to consult your physician.
- ❒ Start off slowly and increase intensity gradually. Even if you are an experienced athlete, start with the beginner's programme and familiarise yourself with the exercises before you move on to the more advanced programmes. For best results, perform all exercises in the tempo shown on the DVD.
- ❒ Do not overexert yourself with this or another training programme. Listen to your body and respond to any reactions, which you have. You must learn to differentiate between "good" strain such as fatigue from "bad" strain that causes pain. If your feel any kind of pain or tightening in your chest, irregular heart rate, dizziness, drowsiness or shortness of breath, immediately stop your workout and contact your physician directly.
- ❒ Prior to each workout, perform a warm-up consisting of 5 to 10 minutes of light aerobic activities such as walking following by stretching exercises.
- ❒ Prior to EVERY use, be surely to carefully inspect the trainer. Never use the trainer, if it is not functioning properly.
- ❒ If you do not read and follow the safety guidelines specified in these operating instructions and in the video, this CAN result in SEVERE INJURY OR DEATH. KEEP CHILDREN AWAY FROM THE TRAINER. The maximum body weight is 110 kg.
- ❒ BE CAREFUL when climbing on and off of the device.
- ❒ Use this trainer EXCLUSIVELY for the intended purpose as described in the operating instructions. Do not alter the trainer in any way and do not use any accessories, which have not been recommended by the manufacturer.
- ❒ Ensure that there is a generous amount of space behind and in front of the trainer. It is important that children, animals, furniture and other objects are kept away from the trainer while it is being used. You must ensure that there is at least one metre of space both in front and behind the trainer.
- ❒ Cover up the floor when assembling the trainer. Use during your workout a double sided and anti-skidding surface. The trainer mustn't be shifted on delicate surface (laminat, parquet floor, carpet etc.) to avoid damage on the flooring.
- ❒ Wear suitable clothing during your workout. Workout clothing should be comfortable, light and allow free movement. Wear comfortable sport shoes with good support and anti-slip soles such as running or aerobic



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 38 06.07.11 09:12

shoes.

- ❒ THIS DEVICE IS NOT TO BE USED BY CHILDREN. In order to avoid injuries, keep this trainer and other fitness-related products out of the reach of children. Follow these simple rules:
  - − Do not let children in the rooms, where you keep your workout equipment.
  - − Keep your workout equipment in rooms, which can be locked.
  - − Always know where your children are while working out.
  - − If you have small children at home, do not wear any headphones while working out.
  - − Talk with your children about the dangers of your workout equipment.
- ❒ Breath normally and do not hold your breath while working-out. Do not overexert yourself − you should be able to carry on a conversation during your workout.
- ❒ Cool down after every workout with 5 to 10 minutes of easy exercises such as walking following by stretching exercises.
- ❒ Persons with mental or physical disabilities require the approval of a physician before they use this trainer and should be under constant supervision when using any kind of workout equipment.
- ❒ Only one person may use the trainer at a time.
- ❒ Ensure NO hands, feet, foreign objects are on or in the trainer when it is being used by another person. Be careful that you do not crush fingers or hands in the movable parts when you are folding the trainer together, setting it up or using it.
- ❒ Prevent the LEG MAGIC™ trainer from tipping and causing injury; position and use the trainer on a firm, even surface and observe the exercises, which are shown on the DVD and the exercise instructions, which are described on pages 53 to 60 in these operating instructions. If these instructions are not followed, severe injury or death may result.

## Guarantee Policy

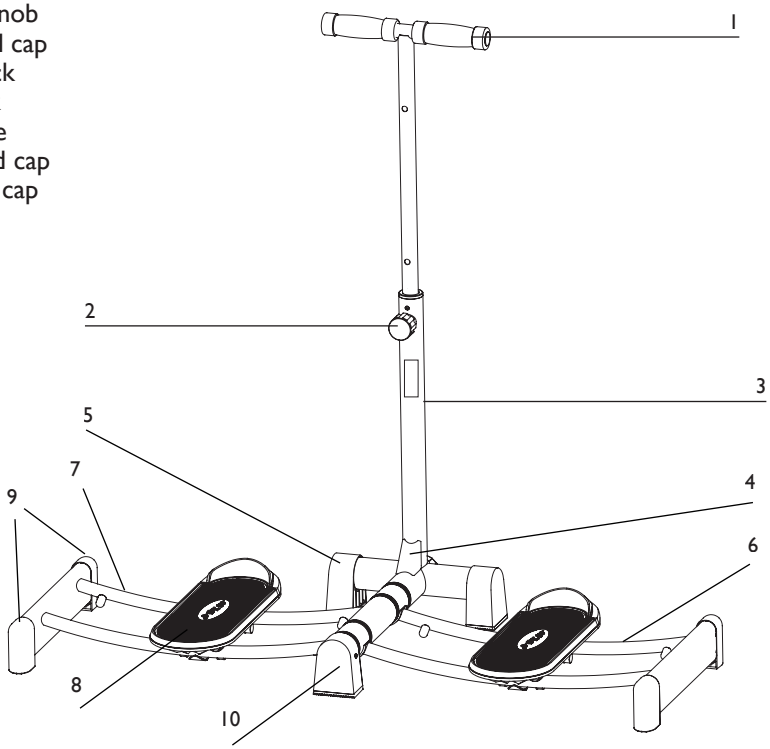
Excluded from the guarantee are all defects, caused by improper treatment, damage or repair attempts. This also applies to normal wear and tear of the individual components.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 39 06.07.11 09:12

## Product Contents & Device Overview

1. Handle bars assembly
2. Adjustable knob
3. Base poles assembly
4. Closing knob
5. Front end cap
6. Right track
7. Left track
8. Foot plate
9. Track end cap
10. Back end cap




### LEG MAGIC™ MODELLING SET – OPTIONAL

The front and back level extend the time required for a complete lower-body workout.

Pedometer included in order to track daily fitness targets.

2 shaping bands with exercise instructions/wall chart for shaping a long and slender upper body.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 40 06.07.11 09:12

## Assembly

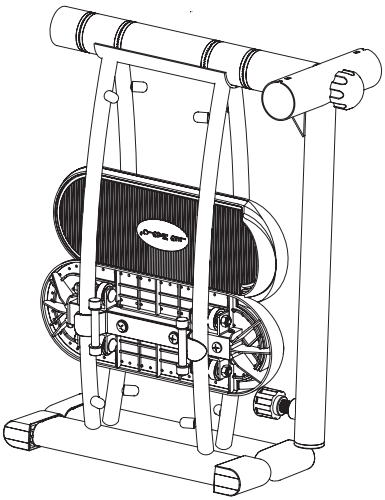
1. Please take care when removing the transport cardboard (between the foot rests and the tracks) as there is a risk of crushing your fingers in the process!
2. Remove the device from the packaging and check if all components are present. If this is not the case, contact our customer service centre.
3. Clean the device as described under "Care & Storage" prior to using it for the first time.

### Assembling the Trainer

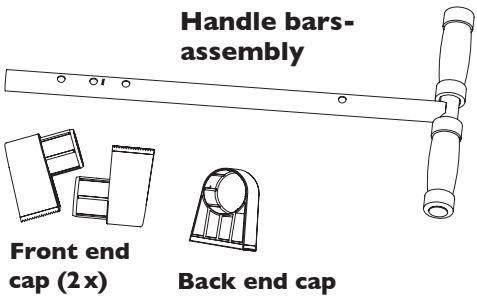
On occasion, our devices contain parts, which have been pre-lubricated in the plant. We recommend that you protect floor surfaces and everything else that could come into contact with the parts with newspaper or clothes.

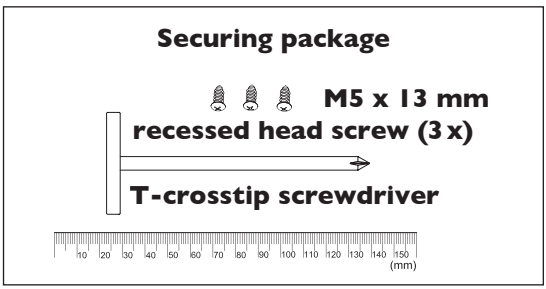
**Notice:** All directional data such as front, back, left or right in these operating instructions correspond to the view of the user on the trainer while looking forward.

Lay out the components of your LEG MAGIC™ personal trainer and familiarise yourself with the names of the components in order to facilitate the assembly process. A T-crosstip screwdriver is included.



**Primary frame-assembly**



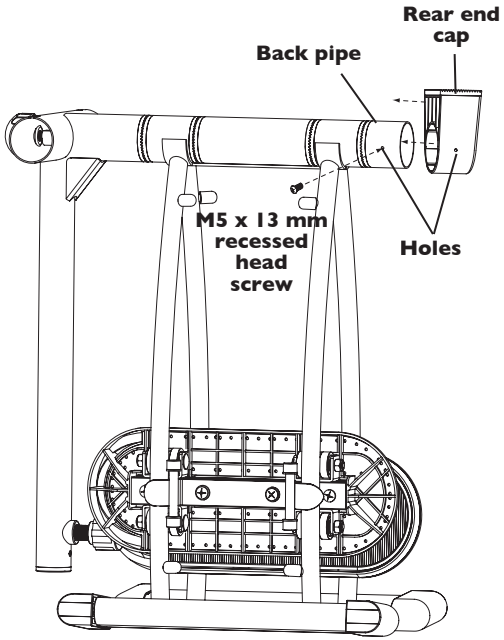






03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 41 06.07.11 09:12

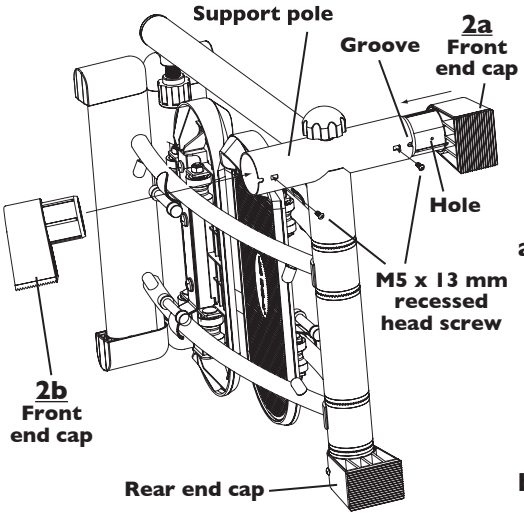
## 1. Assembly of the Back End Cap

Position the LEG MAGIC™ on the ends of the tracks such that both tracks are slightly opened as shown. Push the rear end cap onto the back pipe such that the screw hole on the side of the rear end cap and the side of the back pipe are aligned above one another. Insert a recessed head screw and tighten it.




**Primary frame-assembly**

## 2. Assembly of the Front End Cap

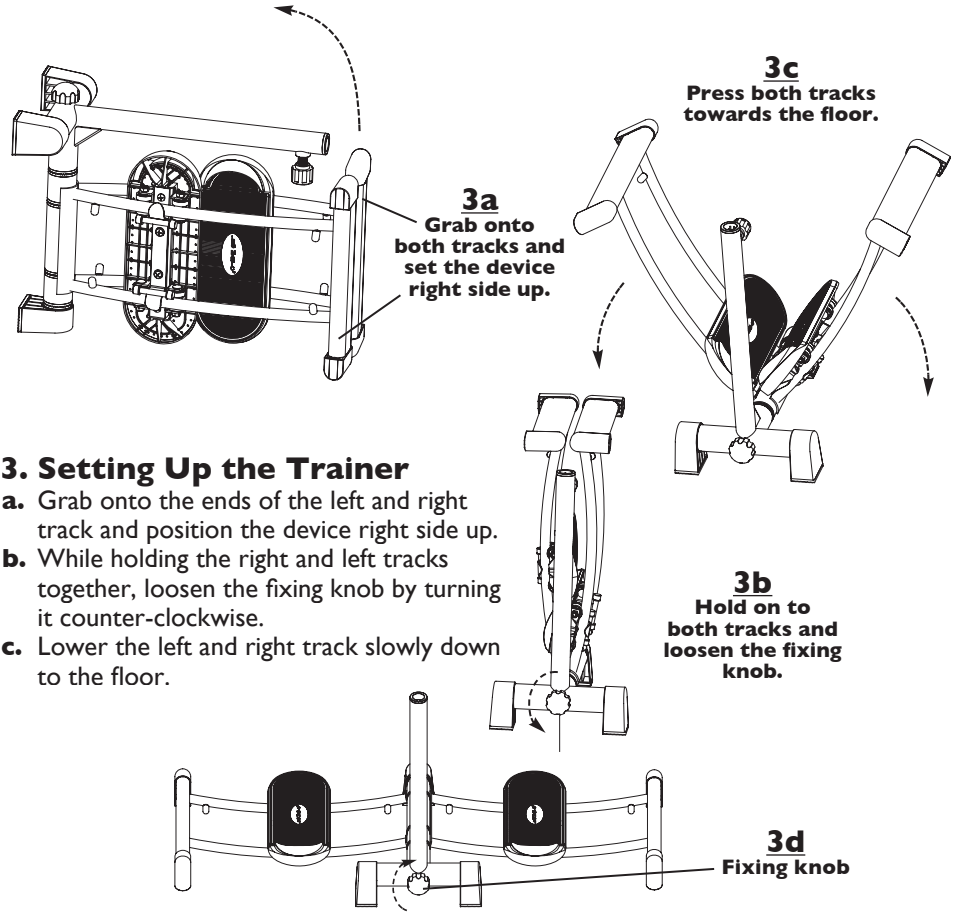



**a.** Position the trainer on the floor such that the rear end cap, which you just assembled, is situated on the floor as shown. Push a front end cap into the support pole and align the groove and the threaded bore with one another. Insert the recessed head screw and tighten it.

**b.** Repeat this process on the other side.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 42 06.07.11 09:12


3a
Grab onto both tracks and set the device right side up.
3c
Press both tracks towards the floor.
3b
Hold on to both tracks and loosen the fixing knob.
3d
Fixing knob

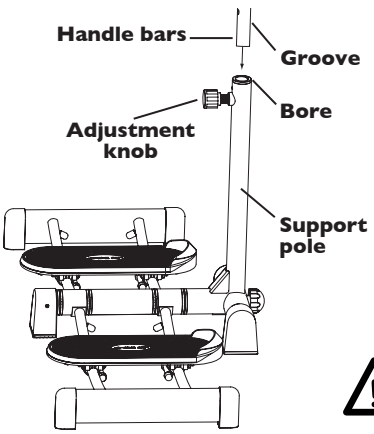
## 3. Setting Up the Trainer

**a.** Grab onto the ends of the left and right track and position the device right side up.

**b.** While holding the right and left tracks together, loosen the fixing knob by turning it counter-clockwise.

**c.** Lower the left and right track slowly down to the floor.

**d.** Tighten the fixing knob by turning it clockwise.



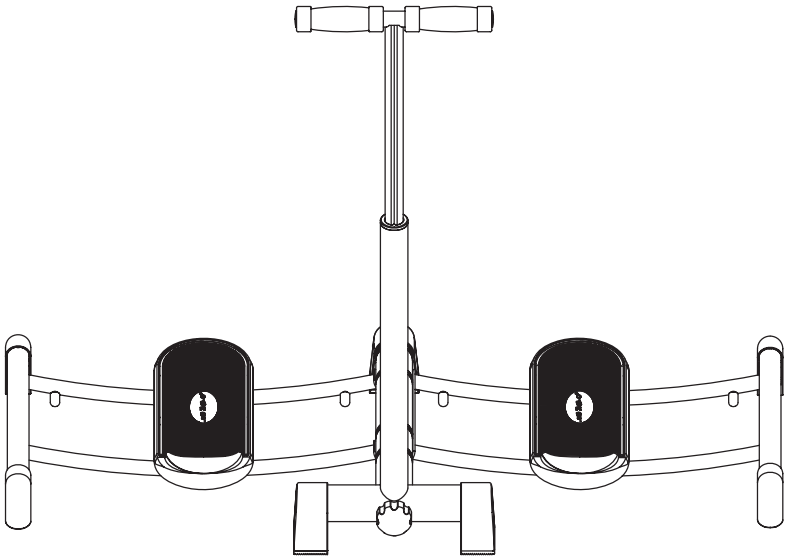

## 4. Assembly of the Handle Bars

Remove the adjustment knob on the support rob by turning it counter-clockwise.
Pull the adjustment knob out and insert the handle bars. Ensure that the holes in the handlebars are on the same side as the adjustment knob. (The groove in the handle bars is aligned with the bore in the support pole.) Allow the adjustment knob to lock into one of the holes in the handle bars. Tighten the adjustment knob.

Ensure that the adjustment knob has been tightened securely before you start your exercises.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 43 06.07.11 09:12



**Assembly has been completed.**

**Important:** Read these operating instructions before you start your workout with respect to the important instructions as to how you should use your LEG MAGIC™ personal trainer.

## Care & Storage

Your LEG MAGIC™ personal trainer was designed with such care that it only requires a minimum amount of care. In order to ensure this, we recommend that you proceed as follows:

- ❒ Keep your trainer clean. After each use, wipe off sweat, dust or other dirt of the tracks, foot plates and handle parts using a soft, clean cloth.
- ❒ Store your trainer after every use such that it is not in the way. It makes sense to store your workout equipment in an area, which is not accessible to children.
- ❒ The LEG MAGIC™ personal trainer can be folded together easily for storage.



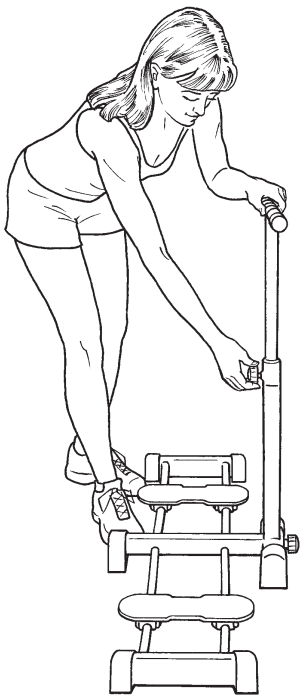
03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 44 06.07.11 09:12

## Start-up

### Adjust the Height of the Handle Bars

The handle bars can be adjusted upwards or downwards in order to accommodate for your body size or height. In order to adjust the handle bars, loosen the adjustment knob on the support pole and pull it out until the handle bars can be adjusted slightly upward or downward. Move the handle bars up or down until the upper edge of the handle bars is at waist height when you are standing in front of it. If the handle bars are at the desired height, allow the adjustment knob to lock into the hole. Then tighten it by turning it in a clockwise direction. Ensure that the adjustment knob has been securely tightened before you start your workout.

**Attention:** Do not attempt to change the height of the handle bars while you are standing on the foot plates of the LEG MAGIC™.
All changes must be conducted while you are standing on the floor.





03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 45 06.07.11 09:12

## Training Guidelines

**Attention:** Read this section prior to starting your workout.

**Important:** If you are over 35 and have been inactive for several years, you should consult your physician, who if necessary will recommend a standardised training test. Your physician can likewise support you in determining the target heart rate right for you, which suits your age and physical fitness. You should also contact your physician, if you have any of the following:

- High blood pressure • High cholesterol
- Asthma • Heart problems
- A family history of early strokes and fatal heart attacks
- Occasional dizziness
- Extreme shortage of breathe following mild exertion
- Arthritis or other bone problems
- Severe problems with your muscles, discs or ligaments
- Other known or suspected illnesses
- If you experience any kind of pain or tightness in the chest, erratic beating of the heart or a shortness of breath, immediately stop your workout. Consult your physician before continuing.
- Pregnancy
- Disturbances to your equilibrium
- Taking of medication, which affects your heart rate.

### Phases of the Workout

Regardless of whether you are training with your LEG MAGIC™ or performing a cardiovascular workout, your routine should always consist of the following three phases.

### Warm-up Phase

In order to prevent injury and maximise your performance, we recommend that every workout start with a warm-up phase. The warm-up should gently prepare your muscles for the exertion to come. Begin by performing long gentle activities for 5 to 10 minutes (such as walking), which gradually increase your heart rate and loosens your muscles. Your warm-up activities should consist of aerobic exercises and only require a mild, unforced range of motion.
Afterwards, 5 to 10 minutes of stretching should be performed. You will find stretching exercises on pages 48 and 49 of these operating instructions. Never go beyond the point of gentle tension when stretching your muscles. Perform your motions in a gentle, rhythmic and controlled manner.

### Body Building or Cardiovascular Workout

Your warm-up phase should be followed by either a body-building programme using the LEG MAGIC™ trainer or a cardiovascular programme depending on your workout routine for the day.
Regardless which programme you conduct, build on your current level of fitness and increase in a tempo that is comfortable for you. During the first weeks, you may experience some sore muscles. This is quite normal and should discontinue within a few days. If you experience considerable discomfort, you could be performing a programme, which is too advanced for you or you have increased your programme to quickly.

### Warm-down and Stretching Phase

Your workout should be followed by a warm-down phase. The warm-down should be completed for a period of 5 to 10 minutes using gentle exercises followed by stretching exercises. You will find stretching exercises on pages 48 and 49 of these operating instructions. Never go behind the point of gentle tension when stretching your muscles. Perform your motions in a relaxed, rhythmic and controlled manner.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 46 06.07.11 09:12

**When Should You Workout**
An hour before supper is a preferred time for working out. Training late in the day offers a welcome change to the stress from the work day and helps in relieving the worries and tensions from the day. Another good time is early in the morning before the workday begins. Supporters of the early workout claim that it will make you more alert and energetic for your job.

Among the factors, which you should consider in creating your workout plan, are personal preferences, job and familial commitments, availability of the exercise space and the weather. It is important that you plan your workout sessions such that there are a minimum of possibilities for you to interrupt it or cancel it due to other time commitments.

In the event of hot, humid weather or two hours after eating, you should not workout at the exertion limit. Heat and/or digestion present your circulatory system with considerable demands and combined with a workout, this can result in a doubled strain.

**Measure Your Heart Rate**
If you monitor your heart rate during your workout, take your pulse within 5 seconds of interrupting the exercises since your pulse drops as soon as your stop moving.
Take your pulse for 10 seconds and multiply it by six in order to get the rate per minute.

**Heart Rate**
The guidelines for the intensity of aerobic activities are generally applied at 60 to 85 % of the heart rate. But, if you are out of shape, keep in mind that a moderate to low level and constant cardiovascular training – significantly below the standard recommendations – can significantly and beneficially influence your health and cardiovascular stamina.

You can use the following calculation to determine the heart rate you are working with:

% heart rate = (220–age) x %.

This means for example: A 70 % heart rate for a 40 year old would be (220–40) x 70 % or 126. As such, this person would have to attain 126 heartbeats in order to achieve a 70-percent heart rate. The information specified above only represents guidelines. Persons with medical limitations should discuss this formula with their physician.

**Clothing**
Your workout clothing should be roomy in order to allow full range of motion while the wearer should feel comfortable and confident. Never wear clothing made of rubber or plastic as such clothing can hamper transpiration and cause the body temperature to rise to dangerous levels. Wear comfortable shoes made of a proficient material with anti-slip soles such as running or aerobic shoes.

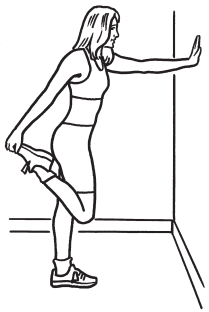
**Tips For Sticking With It**
1. Develop a specific plan and write it down.
2. Continue to set realistic goals while carrying on with the programme and remind yourself often of them.
3. Keep a book for documenting your progress and always keep it up to date. See the tables in these operating instructions.
4. Record measurements of weight and body fat in your book. It is easy to quickly regain those extra pounds.
5. Gain the support and accompaniment of your family and friends.
6. Tell others of your accomplishments.
7. Avoid injury by stopping yourself and make a warm-up and warm-down phase part of your workout programme.
8. Reward yourself regularly for the good work!



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 47 06.07.11 09:12

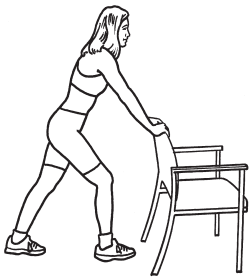
## Warm-up & Warm-down Stretching Exercises

If you perform these stretching exercises, your movements should be slow and gentle without hopping or choppy movements. Go into the stretch until you feel slight tension, not pain, in the muscle and hold the stretch for 20–30 seconds. Breathe slowly and evenly. Do not hold your breath. Keep in mind that the stretches must be performed on both sides of your body.



### 1. Quadriceps Stretching

Position yourself in the vicinity of a wall, a chair or another secure object. Balance yourself with the help of one hand. Bend the opposing knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grab your toes with the hand on the same side. Keep the inner thighs together and slowly pull the foot towards your buttocks until you feel a slight stretch at the front of your thigh. The buttocks do not have to touch the heel. As soon as you feel the stretch, cease pulling. Ensure that the knee cap is pointing directly down and keep your knees tightly together. (Do not allow the raised knee to swing outward). Hold this for 20 to 30 seconds. Repeat this with the other leg.



### 2. Stretching the Calves and Achilles Tendon

Position yourself approximately an arm's length away from a wall or a chair, the feet hip-width apart. Your toes are pointing forward, you move one leg towards the chair while you stretch out the other leg behind it. Bend the leg that is close to the chair and keep the other leg straight; keep both hands on the chair. Keep the heel of the back leg on the floor and move your hips forward. Lean forward slightly from the ankle, continuing to stretch the back leg until you feel a stretch in the calf muscle. Hold this for 20 to 30 seconds. Repeat this with the other leg.

### 3. Stretch Upper Head/Triceps

Stand with your feet shoulder-width apart, your knees slightly bent. Lift one arm above your head, bend the elbow and reach behind your head such that the hand reaches across to the other shoulder side. With your finger tips, wander as far down your back as your can. Hold this position. Run the other arm up and grab the bent elbow. Gently support the stretch by pulling on the elbow. Hold this for 20 to 30 seconds. Repeat this with the other arm.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 48 06.07.11 09:12

### 4. Stretching Your Back

Stand with your legs shoulder-width apart, your knees slightly bent. Bend gently forward from the hips with your arms hanging relaxed in front of your body. Bend further from your hips forward as far as your body allows. Hold this for 20 to 30 seconds. Get back up and repeat this.

### 5. Stretch the Achilles Tendon From a Standing Position

Position yourself with your legs hip-length apart.
Stretch one leg forward, set your heel on the floor and pull the toes towards you. Gently support yourself using your hands on the thigh of the leg being stretched, bend your back leg and gently bend forward from your hips until you feel a stretch in the back of the thigh. Ensure that you are bending from the hips and not from the waist. Hold this for 20 to 30 seconds.
Repeat this with the other leg.

### 6. Stretching the Buttocks, Hips and Abdomen

Lay down flat on your back with your hips relaxed on the floor. Bend one leg at the knee. Keep both shoulders flat against the floor, gently grab the knee with your hands and pull it across your body over to the floor. You feel a stretch in your hips, abdomen and in your lower back. Hold this for 20 to 30 seconds. Repeat this for the other side.

### 7. Stretching the Inner Thigh

Sit down on the floor and bend your knees such that the soles of your feet are together. Set your elbows on your knees. Bend forward from your waist and press down gently on the inner side of your knees. You will feel a stretch in the muscles of your inner thighs. Hold this for 20 to 30 seconds, then release.

### 8. Arm Stretch

Stand with your feet shoulder-length apart, your feet pointing forward and your knees slightly bent. Allow your arms to hang relaxed along the sides of your body. Extend you chest forward and pull your shoulders back. Gently bend your elbows and close the hands behind your back. Stretch your arms slowly outwards while moving your hands upwards. Move your hands upwards until you feel a gentle stretch in your shoulders and chest area. Hold this for 20 to 30 seconds. Lower your arms to the original position and bend your elbows. Release your hands and move them back to beside your body.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 49 06.07.11 09:12

# LEG MAGIC™ System

The LEG MAGIC™ is more than just a personal trainer, it aids in familiarising oneself with one's body and also offers a nutritional system. It is a "fitness for life" plan, which goes hand in hand with an all-around healthy life style. This includes regular examinations, healthy eating habits and exercise for the rest of your life.

Today fitness research recommends both cardiovascular training as well as weight training for balanced fitness. Your heart and your lungs are strengthened with the cardiovascular workout while simultaneously improving your endurance and stamina. It will also help you to lose weight. Weight training provides your body with lean muscles, which stimulate your metabolism. And we all know that a healthy nutritional plan is an important part of a balanced fitness programme.

The LEG MAGIC™ system was developed to help you achieve a balanced fitness programme. The system is comprised of three parts:

**1. Weight Training**

The LEG MAGIC™ personal trainer was developed in order to support you in shaping and strengthening the muscles in your hips, thighs and legs. We recommend that you perform the Rosalie Brown's LEG MAGIC™ workout 3 times a week. But the frequency and duration of your workout depends on your current level of fitness and your goals.

Please refer to the LEG MAGIC™ workout sections in these operating instructions in order to determine what is right for you. In addition, the strengthening and shaping of your abdominal muscles and upper body should be performed two to three times a week.

**2. Cardiovascular Workout**

The LEG MAGIC™ system includes a cardiovascular programme. You can achieve an effective cardiovascular workout through a multiplicity of activities such as walking, hiking, swimming or jogging. We recommend that you perform your cardiovascular workout at least 3 times a week for 30 minutes. You can easily swap the days for the LEG MAGIC™ and cardiovascular workout. The frequency and duration of your workout depend on your current level of fitness and your personal goals. Please refer to the section on the cardiovascular workout on pages 65 to 66 of these operating instructions in order to determine the workout that is right for you.

**3. Nutrition**

The LEG MAGIC™ system also includes a quick-start diet and a Fitness Quest nutritional planning manual, which provides you with healthy nutritional options.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 50 06.07.11 09:12

# LEG MAGIC™ Training

## Important Workout and Safety Guidelines

1. As soon as your trainer has been assembled, ensure that it is situated on a firm and even surface and that you have at least 1 metre of free space around the trainer.

2. Read the operating instructions completely and watch the entire DVD prior to starting your workout programme. Follow the instructions exactly – they were developed for your health and safety.

3. Perform the exercises at a slow and controlled speed. For best results, perform all exercises at the pace shown on the DVD. An elevated pace is not recommended and can affect your safety and results.

4. At first, you may not be able to complete all suggested repetitions. If you feel that your muscles are fatigued or that you are unable to workout in good form or with a proficient technique, stop and take a short break.

5. Track how many repetitions you are first able to complete of each exercise. You will be surprised how quickly you improve. In only a few weeks, you will most likely be able to perform all repetitions shown on the DVD.

6. Increase your intensity gradually. If you become very tired after the workout and experience pain, you are performing your workout at an excessive level. Exceptional results can be achieved when you train at a level that challenges you, but does not fatigue you excessively and does not cause pain.

7. It is important that you know that you are working out in a safe and proper manner. These safety steps are for your benefit and you should follow them carefully in order to maximise the effectiveness of your workout programme.

8. After one to two weeks of working out with the trainer, you should feel the results. Look for improved posture and the feeling of greater strength and efficiency of your muscles.

9. Always hold onto the handle bars when you get on or off of the LEG MAGIC™ personal trainer. If you do not follow these instructions, you could slip and fall, which may result in injury and death.

10. Position the device on an firm and even surface in order to prevent the LEG MAGIC™ personal trainer from tipping over and causing injury. Follow the exercise instructions shown on the DVD and those described on pages 53 to 60 of these operating instructions. Failing to follow them may result in severe injury or death.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 51 06.07.11 09:12

## Develop Your LEG MAGIC™ Workout Programme

The decision you make concerning the frequency (how often), the duration (how long) and the intensity (how intensively) of you workout will directly influence your results.

Before your start working out with the LEG MAGIC™, you should first determine your current level of fitness. The following represent guidelines, which you can follow, but keep in mind that these are only guidelines. You must always listen to your body. Start at a level, which is pleasant for you and increase it in a sensible manner.

**Beginners**
No workout experience or have not worked out for a considerable amount of time.

**Intermediate**
Regular workouts for at least three months.

**Advanced**
Regular workouts for at least six months.

### How Often, How Long and How Intensively

**Beginners** should start off slowly and only do as many exercises and repetitions as they can complete in good form and technique. Your LEG MAGIC™ system includes a LEG MAGIC™ workout DVD. The DVD includes a 13 minutes workout programme, which is perfect for most beginners.
Start out by doing the LEG MAGIC™ workout programme three times a week (or as often as is comfortable for you). It is your goal to complete a workout three times a week in good form.

**Intermediates** should complete a LEG MAGIC™ workout in full every second day. As soon you are able to complete this workout programme in good form and technique, you can repeat the set a second time. If you expand your workout, complete each set with 60 seconds per exercise and the second set with 30 seconds per exercise.

**Advanced Individuals** should do their respective LEG MAGIC™ workout on most week days. In order to increase the challenge of your workout, you can repeat the set a third time. If you perform this advanced programme, complete the first set each with 60 seconds per exercise and the second and third with 30 seconds per exercise. Remember to workout only such that the speed and progression are comfortable for you and ensure that you complete all exercises in good form and technique.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 52 06.07.11 09:12

# LEG MAGIC™ Safety Notes

It is important that you read this section of the operating instructions prior to starting your workout on the LEG MAGIC™ personal trainer. This section contains a description of the right technique and form of the exercises, which are shown on the LEG MAGIC™ DVD with Rosalie Brown. For best results, we recommend that you workout according to the 13-minute DVD and follow the instructions on pages 48 and 49 of these operating instructions. If you do not have access to a DVD recorder, you can however use this section for creating a training programme by observing the following instructions.

Complete each of the following exercises for 60 seconds and end each repetition in good form. If you are just starting, start with 8 to 10 repetitions per exercise and start off by taking a break between exercises in the event your muscles feel fatigued. If you are able to complete 10 repetitions per exercise, you may add additional repetitions. Finally, you can expand your workout so that you can complete the entire LEG MAGIC™ programme. In order to increase the intensity of your programme, you can add sets from the exercise series. The progress table on page 67 will help you to further your workout progress in a safe and effective manner. Use the table in order to determine the number of repetitions, which you are able to perform for each workout.

**Warning:** Always hold onto the handle bars when you get on or off of the LEG MAGIC™ personal trainer. If you do not follow these instructions, you could slip and fall, which may result in severe injury or death.

## Starting Position

Position yourself behind the LEG MAGIC™ personal trainer looking towards the handle bars. Ensure that both foot plates are in the middle of the guide tracks. With both hands on the handle bars, place your left food on the left foot plate. See fig. 1. Slowly transfer your weight to this foot, carefully lift the right foot and place it on the right foot plate. See fig. 2. Both feet must be equally distanced from the intermediate frame and ensure that you are balanced. Maintain a proficient, upright positions with your hands gently supported by the handle bars. Do not lean forward and do not press the handle bars down with your hands. This is the starting position, which is referenced in many exercises from the LEG MAGIC™ workout programme.

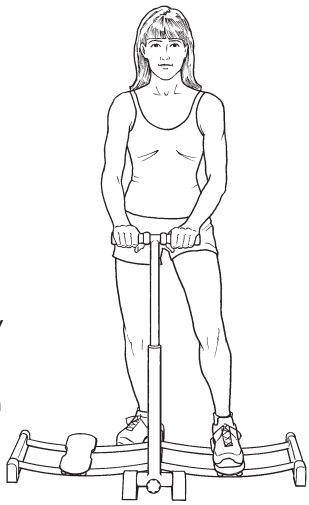


Fig. 1

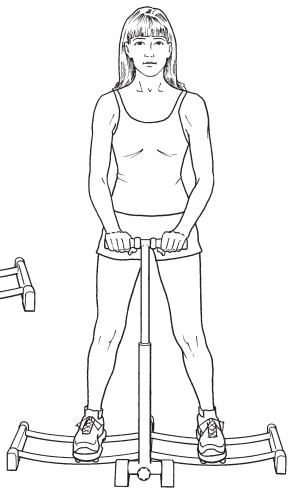


Fig. 2



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 53 06.07.11 09:12

## Exercising the Inner Thighs

This exercise targets the adductor muscles of the inner thighs. Start in the "Starting Position" as previously described. Bend your knees slightly and keep the knees bent during the entire exercise. See fig. 3. With gentle and controlled movements, bring your legs together until the foot plates are almost touching the inner stopper on the track. See fig. 4. Repeat this inward/outward gliding motion for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary. Maintain good posture. Avoid slamming the foot plates against the inner and outer stoppers.

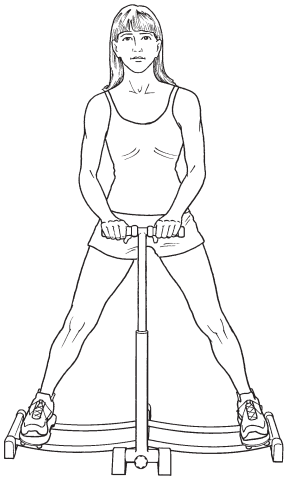


Fig. 3

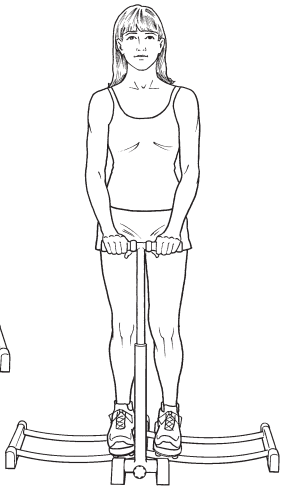


Fig. 4

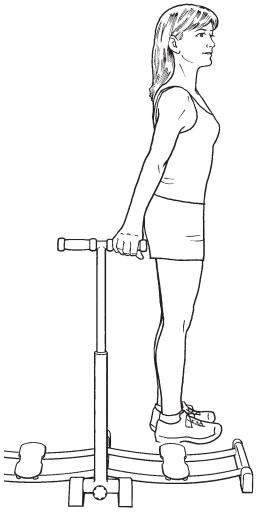


Fig. 5

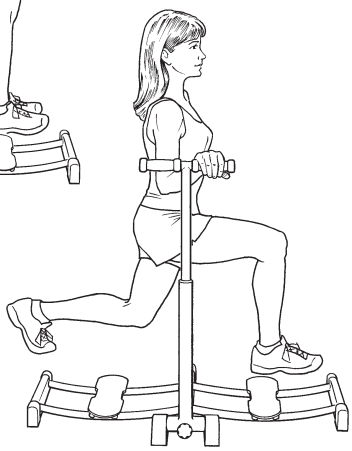


Fig. 6

## Lunge Repetition

This exercise helps to shape the muscles of the hips and upper thighs. Position yourself sideways behind your LEG MAGIC™. Your toes should form a line with the outer edge of your trainer's track on the one side. Gently rest your inner hand on the handle bars. See fig. 5. Slowly kick back with one leg into a lunge. Bend both knees and allow the back heel to lift off of the floor. Bring the front knee in line with the ankle and keep the knee in line with the toes. See fig. 6. Hold the downward position of this movement. Then push up with the back leg and kick forward into the initial position. Repeat this lunge with the same leg for 60 seconds. Pause between repetitions if necessary. If you have completed the repetitions on one side, switch legs and repeat the lunges with the other leg.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 54 06.07.11 09:12

## Inner Thigh Pulse

This exercise targets the adductor muscles of the inner thighs. Start off in the "Starting Position" with the foot plates in the middle of the tracks. Bend your knees slightly and keep the knees bent during the entire exercise. See fig. 7. With gentle and controlled movements, move your legs together until the foot plates are almost touching the inner stoppers. Pause in the middle during this movement. See fig. 8. When you reopen your legs, do not let the foot plates slide past the middle of the tracks. Repeat this small inward/ outward pulse for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary.

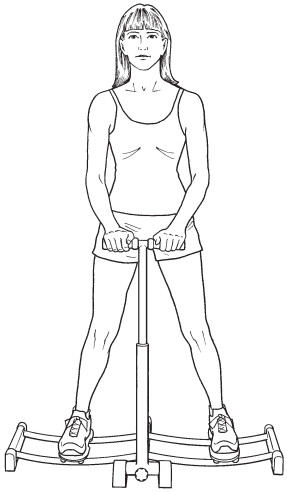


Fig. 7

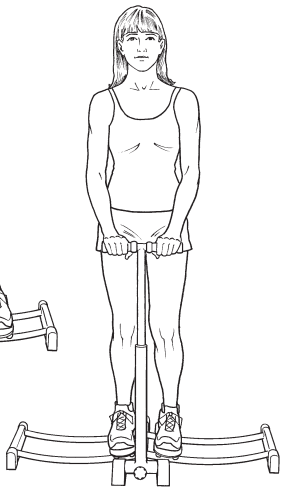


Fig. 8

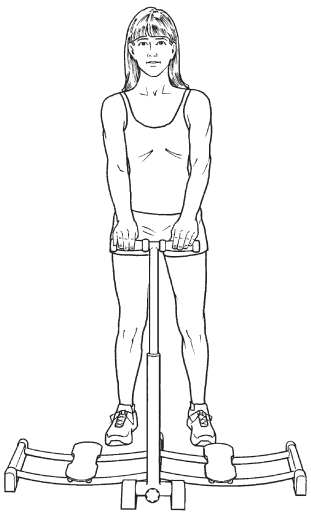


Fig. 9

## Crouch

This exercise will help you shape the muscles in the hips and upper thighs. Position yourself behind your LEG MAGIC™ while looking forward. Your feet are hip-width apart and your toes are pointing forward. Gently rest your hands on the handle bars. See fig. 9. Bend gently at the hips and at the knees until your thighs are almost parallel to the floor. See fig. 10. Hold the downward position of this movement. Then stretch your hips and knees and come back to the initial position. Keep your back straight and your head up and look forward during the exercise. Do now allow your knees to turn in the direction of the toes. Repeat this exercise for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary.

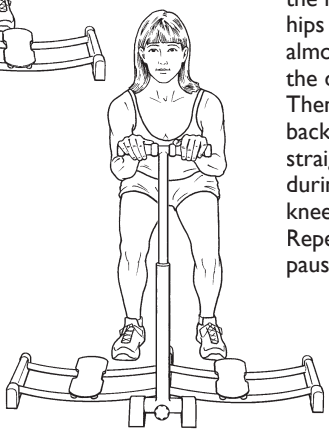


Fig. 10



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 55 06.07.11 09:12

## Exercising the Outer Hips and the Upper Thighs

This exercise targets the adductor muscles on the outer sides of the hips and upper thighs. Start off in the "Starting Position" with the foot plates in the middle of the tracks. Bend your knees slightly and keep the knees bent during the entire exercise. See fig. 11. Perform gentle and controlled movements when pushing your legs outwards until the foot plates are almost touching the outer stoppers of the tracks. Pause in the outer position. See fig. 12. Then move your legs back inwards, but do not allow the foot plates to glide past the middle. Repeat these short pulse movements for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary.

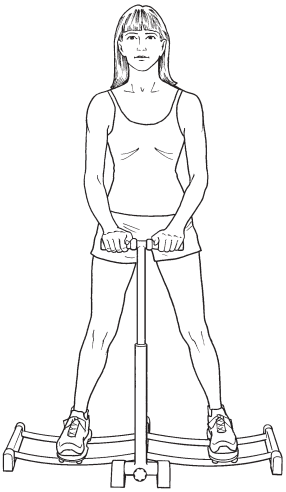


Fig. 11

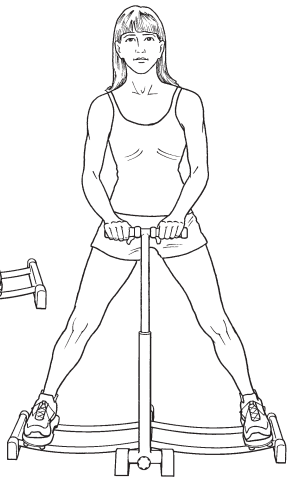


Fig. 12

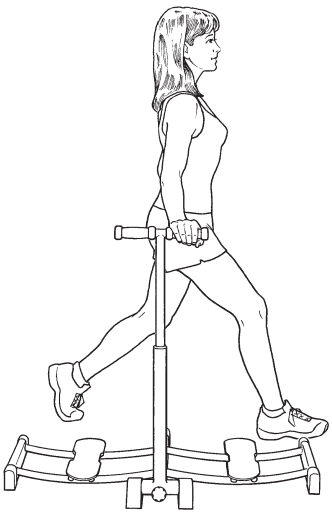


Fig. 13

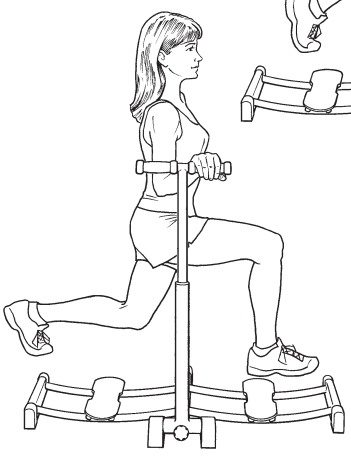


Fig. 14

## Standing Lunge

This exercise helps to shape the muscles of your hips and upper thighs. Position yourself sideways behind your LEG MAGIC™. Gently rest your inner hand on the handle bars. Kick back with your leg into the lunge position. Gently bend both knees and lift the back heel off of the floor. See fig. 13. Bend both knees in a lower lunge until the front thigh is almost parallel to the floor. Keep the front knee above the ankle and in line with the toes. See fig. 14. Hold the downward position of the movement. Then gradually stretch both legs and come back to the initial position. Repeat this lowering and lifting for 60 seconds with the one leg. Pause between repetitions if necessary. If you have completed all repetitions with the one leg, switch legs and repeat the exercise for 60 seconds with the other leg.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 56 06.07.11 09:12

## Exercising the Inner Thighs and Holding the Position

This exercise targets the adductor muscles of the inner thighs. Start in the "Starting Position" as previously described. Bend your knees slightly and keep the knees bent during the entire exercise. Slowly glide outwards with the legs until they are almost at the track stoppers. See fig. 15. With gentle and controlled movements, move your legs together until the foot plates are almost touching the inner stopper on the tracks. Hold and push with the muscles of the inner thighs for 1 to 2 seconds. See fig. 16. Then glide outwards again with your legs into a wide position. Repeat this exercise for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary. Maintain good posture and prevent the foot plates from colliding with the inner and outer stoppers.

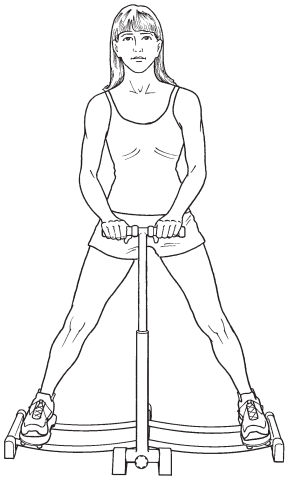


Fig. 15

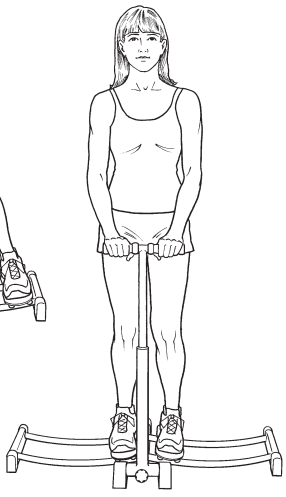


Fig. 16

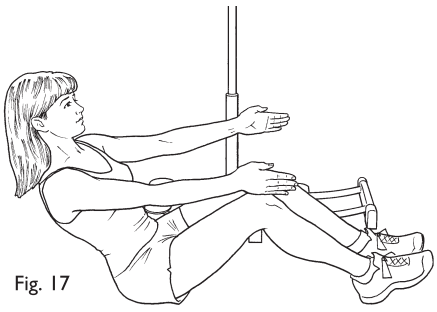


Fig. 17

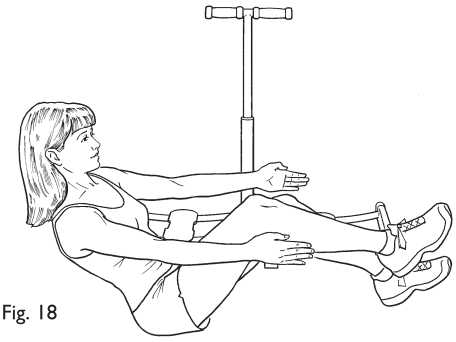


Fig. 18

## V-position With Heel Tips

This exercise targets the muscles of the abdomen and lower back. Start in a sitting position on the floor in front of your LEG MAGIC™ personal trainer. Bend both knees slightly and place your heels on the floor. Keeping your back straight, lean back approx. 45°. With your arms reach forward in order to balance out the V-sitting position with the torso. See fig. 17. Hold the V-position, lift one foot slightly above the floor. Lower the foot, slightly point the heels while simultaneously lifting the other foot off the floor. See fig. 18. Repeat these alternating heel tips for 60 seconds. Sit up and pause between repetitions, if necessary. For additional support, you can place your hands behind the upper thighs.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 57 06.07.11 09:12

## Abdominal Muscle Roll Backs

This exercise targets the abdominal muscles. Start in a sitting position on the floor in front of your LEG MAGIC™ personal trainer. Bend both knees slightly placing your heels on the floor. Keeping your back straight, lean backwards. With your arms reach forward in order to balance out your torso, which is leaning back. See fig. 19. Gently tip the spine and roll your lower back to the floor. Keep the heels on the floor while tensing the abdominal muscles. See fig. 20. Pause while down in the movement. Then stretch your back and return to the initial position. Repeat this exercise for 60 seconds and if necessary, pause between the repetitions. For additional support, you can place your hands behind the upper thighs.

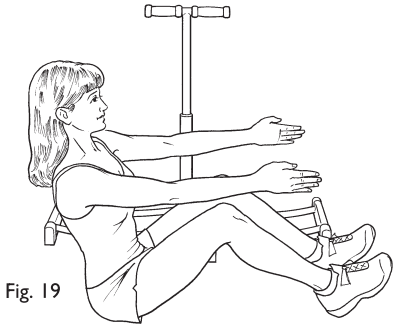


Fig. 19

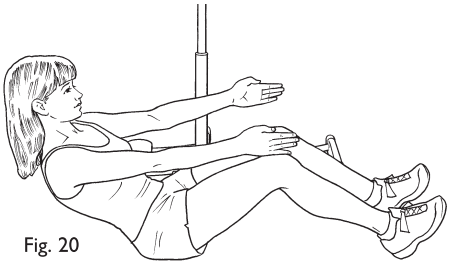


Fig. 20

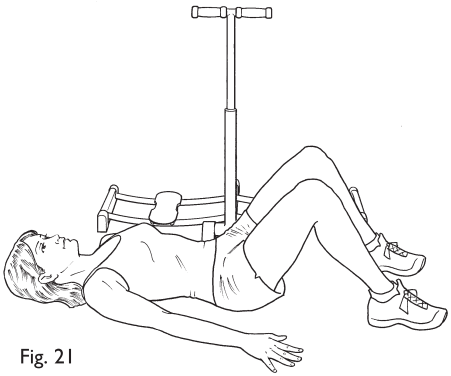


Fig. 21

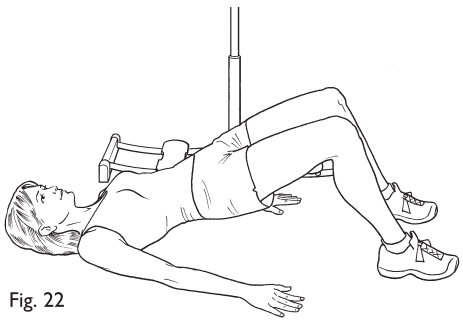


Fig. 22

## Lift Your Hips

This exercise targets the muscles of the hips and the rear thighs. Lay down on your back on the floor in front of your LEG MAGIC™ personal trainer. Bend both knees at an angle of approx. 90° and put your feet down at hip-width. Lay your hands flat on the floor at your sides. See fig. 21. Clench the muscles of your buttocks together and lift the hips until they form a line with the knees and shoulders. See fig. 22. Pause while in the highest position of the movement. Then slowly lower your hips back to the initial position. Press your shoulders to the floor and do not place any weight on the backside of your neck. Repeat this exercise for 60 seconds and pause between the repetitions if necessary.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 58 06.07.11 09:12

## Push-ups

The exercise targets the muscles of the chest, shoulders and backside of the upper arms. Start in a kneeling position on the floor in front of your LEG MAGIC™ personal trainer. With your hands, move forward gently into a push-up position and lift your toes off the floor. See fig. 23. Slowly bend your arms such that the torso moves down towards the floor. Keep your back straight and the abdominal muscles tensed during the entire movement. See fig. 24. Hold the downward position of this movement. Then stretch your arms and push yourself up into the initial position. The lower back may not bend or slump at any time during the exercises. Keep your neck straight when sinking down or pushing up. Repeat this exercise for 60 seconds and, if necessary, pause between the repetitions.

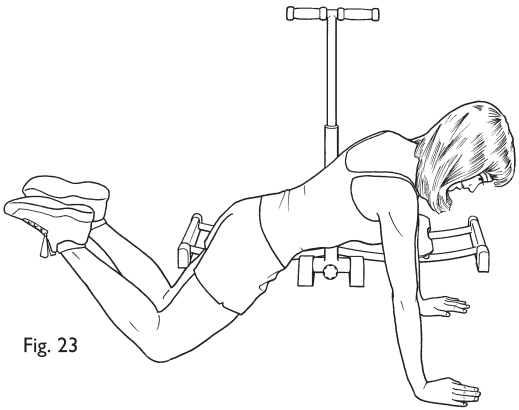


Fig. 23

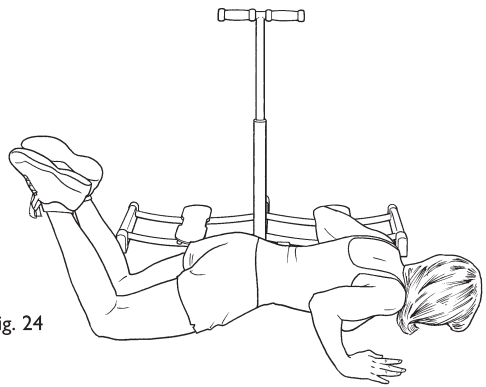


Fig. 24



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 59 06.07.11 09:12

## Exercising the Inner Thighs With Arm Shaping

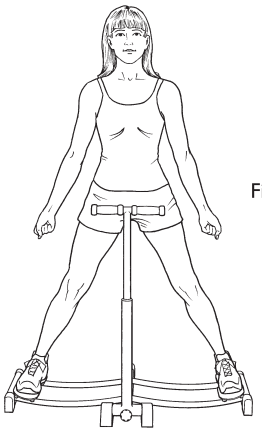


Fig. 25

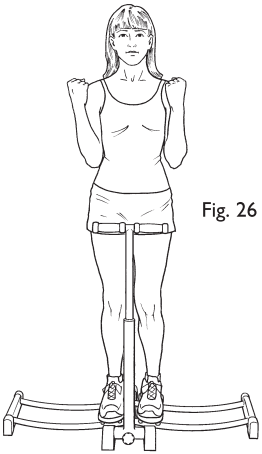


Fig. 26

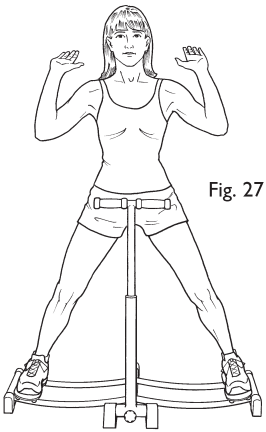


Fig. 27

This exercise targets the adductor muscles of the inner thigh and the arms and shoulders. Start off in the "Starting Position". Complete this exercise as previously described under "Exercising the Inner Thighs". If you feel comfortable releasing your hands from the handle bars, the following exercise can be added, which shapes the arm muscles. In order to add a biceps curl, lower your arms and then stretch your elbows while gliding your legs outwards. See fig. 25. Then bend your elbows and tense your biceps while gliding your legs inwards. See fig. 26. Repeat the biceps curls for 20 to 30 seconds.
In order to exercise the shoulders, bend your elbows and move the backs of your hands close to your shoulders while gliding your legs outwards. See fig. 27. Then push your arms up while gliding your legs inwards. See fig. 28. Repeat this shoulder exercise for 20 to 30 seconds. In order to add an exercise for the triceps, bend your elbows and lift them up behind your back while gliding your legs outwards. See fig. 29. Then stretch your elbows back while gliding your legs inwards. Repeat this exercise for 20 to 30 seconds. If necessary, pause between the repetitions or lay your hands back on the handle bars if you need more support for your balance.

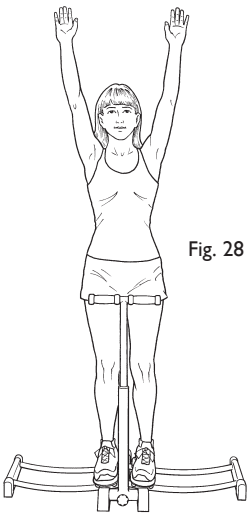


Fig. 28

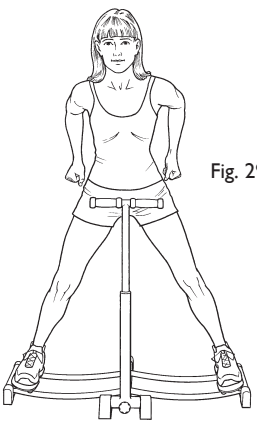


Fig. 29

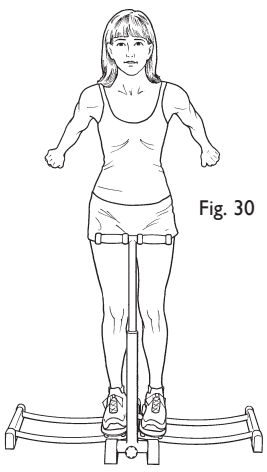


Fig. 30



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 60 06.07.11 09:12

## LEG MAGIC™ Workout Progress

Use this table in order to effectively and safely chart the progression of your workout.
If you haven't worked out for a few days, start at the same level you trained at before you stopped. A sensible progression will help you achieve better results.

| **Level of Fitness** | **Duration of the Repetitions** | **Number of Sets LEG MAGIC™ Exercises** |
|---|---|---|
| Beginners | 30 seconds per exercise with pauses if necessary | 1 set |
| Intermediate | 60 seconds per exercise | 2 sets; the 2nd set with 30 seconds per exercise |
| Advanced | 60 seconds per exercise | 2 to 3 sets, the 2nd and 3rd set each with 30 seconds per exercise |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 61 06.07.11 09:12

## LEG MAGIC™ Workout Table

Use these tables in order to record your progress over time.
Before you start making entries, make as many copies as your need.
We recommend that you keep them in a notebook. You will find it both informative and motivating if you look back at what you have accomplished. These data will help you to keep with your future fitness targets while you constantly improve.

| Exercise | Date | Repetitions | Sets | Date | Repetitions | Sets |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Exercising the Inner Thighs | | | | | | |
| Lunge Repetition | | | | | | |
| Inner Thigh Pulse | | | | | | |
| Crouch | | | | | | |
| Exercising the Outer Hips and the Upper Thighs | | | | | | |
| Standing Lunge | | | | | | |
| Exercising the Inner Thighs and Holding the Position | | | | | | |
| V-position With Heel Tips | | | | | | |
| Abdominal Muscle Roll Backs | | | | | | |
| Lift Your Hips | | | | | | |
| Push-ups | | | | | | |
| Exercising the Inner Thighs With Arm Shaping | | | | | | |

Exercises, which target the heart constitute a basic component of a workout program – almost everyone can walk, run, use a personal trainer, climb stairs or ride a bike. Creating a progressive, time-efficient and result-oriented cardiovascular programme requires a small amount of planning. A well developed cardiovascular workout completed regularly comprises an essential component of your programme if you wish to improve your health, lose weight and bring about a healthy life style.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 62 06.07.11 09:12

# Aerobic Training

Aerobic training is the key for a stronger heart and can reduce the probability of heart disease while simultaneously burning a considerable amount of fat and calories. Aerobic exercises constitute any activity, which can be performed for several minutes or longer and which increase your heart rate. Activities, which have the potential of conditioning your heart also tend to include the large muscles in the hips, upper thighs and buttocks. Examples hereof are walking, hiking, jogging, cycling, inline-skating, swimming, cross-country skiing and step aerobic.

**Benefits of Aerobic Training**

Health benefits of aerobic exercises include:

1. A stronger and healthier heart.
2. Improved HDL. This "good" cholesterol keeps your arteries open and healthy.
3. Lower overall cholesterol levels. This constitutes the waste in your blood, which can clog your arteries.
4. Lowered blood pressure. Light exercises can also help.
5. Reduced risk of heart attack and stroke.
6. Reduced body fat and the possibility of helping you reach your desired weight. We will become a better fat burner and will burn a large amount of calories during each workout.
7. Reduced risk of diabetes.
8. Reduced feelings of fear, tension and depression.
9. Improved sleep.
10. Increased ability to perform. The efficient supply and utilisation of blood and oxygen is crucial to improved vitality and performance.

**Warm-up and warm-down**

The warm-up and warm-down are essential for a balanced and safe workout programme. A proper warm-up and warm-down phase can

- make your workouts safer and easier to complete
- limit the risk of unnecessary stress on your heart
- prepare you for your other activities
- improve your endurance and ability to perform (you won't get tired as readily)
- reduce the risk of injury
- increase the enjoyment of the workouts and
- help you stick with your health and fitness programme.

**Warm-up Phase**

In order to prevent injury and maximise your performance, we recommend that every workout start with a warm-up phase. The warm-up should gently prepare your muscles for the exertion to come. Begin by performing long gentle activities for 5 to 10 minutes (such as walking), which gradually increase your heart rate and loosens your muscles. Your warm-up activities should consist of aerobic exercises and only require a mild, unforced range of motion. Afterwards, 5 to 10 minutes of long stretching exercises should be performed. Consult pages 48 and 49 of these operating instructions for stretching exercises. Never go beyond the point of gentle tension when stretching your muscles. Perform your motions in a gentle, rhythmic and controlled manner.

**Warm-down and Stretching Phase**

Your workout should be followed by a warm-down phase. The warm-down should be completed for a period of 5 to 10 minutes using gentle exercises followed by stretching exercises. Consult pages 48 and 49 of these operating instructions for stretching exercises. Never go beyond the point of gentle tension when stretching your muscles. Perform your motions in a relaxed, rhythmic and controlled manner.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 63 06.07.11 09:12

## How Often, How Long and How Intensively

The decision you make concerning the frequency (how often), the duration (how long) and the intensity (how intensively) of you workout will directly influence your workout results.

**How Often.**
If you want to make serious progress in terms of your fitness, lose weight and create a good basis for your workout, you have to perform the cardiovascular exercises three to six times per week.

If you are just starting a programme or are out of shape, do not allow yourself to be demotivated or misled by these recommendations. Keep in mind that a cardiovascular workout twice or three times a week also results in a considerable improvement in fitness and health benefits. Your long-term goal is building up to exercising your heart on almost every weekday.

**How Long.**
The length of your workout depends on your current level of fitness. If you are just starting a programme or are out of shape, do not strictly follow the recommendations of text books. Instead, start with 5–10 minutes once or twice a day.
You will notice considerable improvements in your fitness. Your long-term goal is to work up the duration of your cardiovascular workout to 30 to 60 minutes on almost every day of the week.

**How Intensively.**
The guidelines for the intensity of aerobic activities are generally applied at 60–85 % of the heart rate. But, if you are out of shape, keep in mind that a moderate to low level and consistent cardiovascular training – significantly below the standard recommendations – can significantly and beneficially influence your health and cardiovascular stamina.

You can use the following calculation to determine the heart rate you are working with:

% heart rate = (220–age) x %.

This means for example:
A 70-percent heart rate of a 40-year old would be (220–40) x 70 % or 126.
As such, this person would have to reach 126 heart beats a minutes in order to attain a 70-percent heart rate.

**The information specified above only represents guidelines. Persons with medical limitations should discuss this formula with their physician.**



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 64 06.07.11 09:12

## Progressive Cardiovascular Workout

**The following is a progressive workout programme for conditioning the heart and circulatory system. Any aerobic workout you select can be used. But keep in mind that these are only guidelines. Persons with illnesses should discuss this workout programme with their physician.**

**Building up the basis level of fitness**

| Week | How often (per week) | How long (minutes) | How intensive (% heart rate) | How intensive (RPE*) | RPE* describing estimation |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2–3 | 5–15 | 40–50 | 2–4 | easy to moderately difficult |
| 2 | 2–3 | 5–15 | 40–50 | 2–4 | easy to difficult |
| 3 | 2–3 | 10–17 | 40–50 | 2–4 | easy to difficult |
| 4 | 2–3 | 10–17 | 50–60 | 2–4 | easy to difficult |
| 5 | 3 | 15–20 | 50–60 | 2–4 | easy to difficult |
| 6 | 3–4 | 15–20 | 50–60 | 2–4 | easy to difficult |

**Beyond the basis level of fitness**

| Week | How often (per week) | How long (minutes) | How intensive (% heart rate) | How intensive (RPE*) | RPE* describing estimation |
|---|---|---|---|---|---|
| 7–9 | 3–4 | 20–25 | 60–65 | 3–4 | moderate to difficult |
| 10–13 | 3–4 | 21–25 | 65–70 | 4–5 | difficult to very difficult |
| 14–16 | 3–4 | 26–30 | 65–70 | 4–5 | difficult to very difficult |
| 17–19 | 3–5 | 26–30 | 70–75 | 4–5 | difficult to very difficult |
| 20–23 | 3–5 | 31–35 | 70–75 | 4–5 | difficult to very difficult |
| 24–27 | 3–6 | 31–35 | 70–75 | 4–5 | difficult to very difficult |

**Maintaining the fitness**

| Week | How often (per week) | How long (minutes) | How intensive (% heart rate) | How intensive (RPE*) | RPE* describing estimation |
|---|---|---|---|---|---|
| After 4–5 months | 3–6 | 30–60 | 40–85 | 3–6 | moderate to difficult |

* RPE = Estimation of exertion perceived; this signifies that you perceive a feeling corresponding to a numerical system (RPE estimate described in the above table ) from 1 to 10. An estimate of 2 to 3 is equivalent to the warm-up and warm-down phase; 4 to 5 is equivalent to easy up to moderate strain; 6 to 10 represents difficult to very challenging.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 65 06.07.11 09:12

**Gradual progress**
With respect to the progression to a higher level of intensity, longer duration or more regular workout sessions, it is sensible to change only one element per workout. If you change more than one element at a time, you will increase your risk of overexertion. A conservative and yet effective guideline is not to increase the intensity and duration more than 5 %. You should maintain this increase over a period of one to two weeks and then endeavour to change one of the other elements (frequency, duration or intensity) or to increase the element that you have already increased.

**Top-aerobic exercises**
No one cardiovascular exercise is better than the other! The factor of how intensively (intensity), how often (duration) and how long (frequency) you perform a specific aerobic activity determines their level of effectiveness. And of course, you must enjoy what you are doing. Select the aerobic exercises, which are right for you by identifying the exercises, which you will stick to and which you will enjoy for the rest of your life. Often, the best aerobic exercises are not only limited to one, rather there are several that are fun and feel beneficial to one's own body. Excellent cardiovascular activities are for example, but not exclusively, walking, swimming, aquatic gymnastics, jogging, brisk walking, cross-country skiing, inline skating, gliding, mountain biking and step aerobics. .

## Cardiovascular Table

Use this table in order to record your progress over time. Before you start making entries, make as many copies as your need. We recommend that you keep them in a notebook. You will find it both informative and motivating if you look back at what you have accomplished. These data will help you to keep with your future fitness targets while you constantly improve.

| Exercise | Date | How long (minutes) | Heart rate | How intensive (RPE*) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

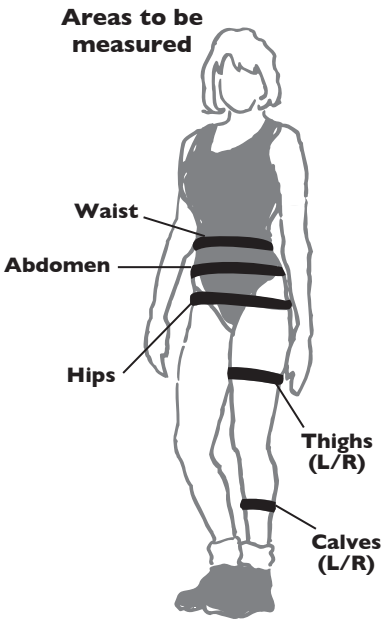
* RPE = Estimation of exertion perceived; this signifies that you perceive a feeling corresponding to a numerical system (RPE estimate described in the above table ) from 1 to 10. An estimate of 2 to 3 is equivalent to the warm-up and warm-down phase; 4 to 5 is equivalent to easy up to moderate strain; 6 to 10 represents difficult to very challenging.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 66 06.07.11 09:12

## Progress Table

Every two weeks measure yourself and use this table to document your progress. Before you start making entries, make as many copies as your need. We recommend that you keep them in a notebook. You will find that it is informative and motivating when you look back at your achievements. These data will help you to keep with your future fitness targets while you constantly improve.




| Date | Weight | Taille | Abdomen | Hips | Thighs | Calves |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 67 06.07.11 09:12

## Specifications

| | |
|---|---|
| Model: | LEG MAGIC™ |
| Class: | HC |
| Device weight: | 10 kg |
| Max. body weight: | 110 kg |
| Length: | 46 cm |
| Width: | 107 cm |
| Height: | 93 cm |

## Disposal

The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available for the recyclable material collection-service.

Dispose of the device in an environmentally-friendly manner. The device does not belong in the household waste. For more information, please contact the administration in your locality.

## Customer Service

Please contact our customer service centre with any questions relating to the device:
DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, GERMANY
Phone: +49 (0) 180-5003530 (chargeable telephone call)
Email: service@dspro.de

As part of our continual expansion, we reserve the right to alter products, packaging or enclosed documentation at any time.

LEG MAGIC™ is a pending trademark of Fitness Quest Inc.
US Registered Design Patent No D512,111 and other US and Foreign patents pending.
Imported and distributed by DS Produkte under license from
Fitness Quest Inc., USA

Importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, GERMANY
All rights reserved.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 68 06.07.11 09:12

03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 69 06.07.11 09:12

## Table des matières

Consignes de sécurité....72
Disposition de garantie....73
Volume de livraison & aperçu d'appareil....74
Montage....75
Entretien & entreposage....78
Démarrer....79
Directives pour l'entraînement....80
Exercices d'échauffement et d'étirement....82
Système LEG MAGIC™....84
Entraînement LEG MAGIC™....85
Consignes de sécurité LEG MAGIC™....87
Progrès de l'entraînement LEG MAGIC™....95
Tableau d'entraînement LEG MAGIC™....96
Exercices d'aérobic....97
Exercices cardiovasculaires progressives....99
Tableau cardiovasculaire....100
Tableau des progrès....101
Caractéristiques, Mise au rebut, Service après-vente....102



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 70 06.07.11 09:12

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitation pour l'achat de l'entraîneur personnel LEG MAGIC™ ! Vous venez d'accomplir un pas important vers votre objectif d'une bonne condition physique. Vous souhaitez former les muscles de vos hanches et cuisses ou étirer tous les muscles du bas du corps ? Le LEG MAGIC™ est l'outil idéal pour d'atteindre vos objectifs. S'entraîner avec un appareil agréable et efficace vous permettant de débuter au niveau approprié pour vous et de progresser à partir de ce stade afin d'atteindre un meilleur niveau de performance est une incitation importante pour exécuter un programme régulier. Au moyen de l'entraîneur personnel LEG MAGIC™, vous sollicitez la musculature du bas du corps par des mouvements doux et naturels. Vous pouvez choisir le programme d'exercices LEG MAGIC™ approprié à votre condition physique et débuter le programme d'entraînement dès maintenant – précisément ce dont vous avez besoin pour améliorer votre condition physique par une voie saine et facile ! Il vous faut seulement quelques minutes par jour pour apprécier les avantages des exercices de votre LEG MAGIC™ qui sculpte et étire vos muscles. Des exercices d'aérobic et des exercices supplémentaires accroissant la force musculaire sont nécessaires pour équilibrer votre programme. Lors d'une utilisation régulière de votre entraîneur personnel LEG MAGIC™ et des exercices suivis d'aérobic, vous remarquerez rapidement une progression importante, comme par exemple :

– davantage d'endurance
– une réduction de la graisse corporelle et du surpoids (si vous n'augmentez pas votre absorption de calories)
– une musculature plus forte du bas du corps
– de l'énergie accrue pour les tâches quotidiennes
– moins de stress et un rayonnement plus positif

En dépensant un temps minimal, vous en tirerez un bénéfice impressionnant ! Si vous avez des questions concernant le programme pendant l'utilisation du système, veuillez vous adresser à votre revendeur sur place. Comme toujours, votre complète satisfaction nous tient particulièrement à cœur. Car votre succès est également le nôtre !

## La signification des symboles sur cet appareil et dans ce mode d'emploi:

Toutes les consignes de sécurité sont marquées par ce symbole. Lisez-les attentivement et suivez-les à la lettre pour éviter des dégâts matériels ou des dommages corporels.

Des astuces et des recommandations sont marquées par ce symbole.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 71 06.07.11 09:12

## Consignes de sécurité

- ❒ Avant que vous n'entamiez ce programme d'entraînement ou un autre, consultez votre médecin. Votre médecin devrait vous assister en fixant l'objectif de votre fréquence cardiaque conformément à votre âge et votre condition physique. Certains programmes d'entraînement ou types d'appareils ne sont pas indiqués pour tout le monde. Ceci est particulièrement important pour les personnes en dessus de 35 ans, les femmes enceintes ou des personnes aux problèmes de santé ou aux troubles de l'équilibre existants. Si vous suivez un traitement aux médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, vous devez absolument consulter votre médecin.
- ❒ Débutez lentement et augmentez l'intensité des exercices de façon raisonnable. Même si vous êtes un sportif expérimenté, débutez par le programme pour débutants et familiarisez-vous avec tous les exercices avant de passer aux exercices ou aux programmes plus avancés. Pour obtenir les meilleurs résultats, exécutez toutes les exercices dans le cadre temporel indiqué sur le DVD.
- ❒ Ne vous surmenez pas avec ce programme d'entraînement ou un autre. Écoutez votre corps et réagissez à chacune de vos réactions. Vous devrez apprendre de différencier une douleur « positive » comme la fatigue d'une douleur « négative » qui fait vraiment mal. Si vous sentez une douleur ou un poids dans votre poitrine, des battements de cœur irréguliers, des vertiges, un engourdissement des membres ou une dyspnée, arrêtez immédiatement les exercices et consultez au plus vite votre médecin.
- ❒ Échauffez-vous avant chaque programme d'entraînement en effectuant 5 à 10 exercices d'aérobic faciles, suivi des exercices d'étirement.
- ❒ AVANT de commencer, contrôlez soigneusement les fonctions de l'appareil. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
- ❒ Si vous ne lisez pas ou ne suivez pas les consignes de sécurité indiquées dans le mode d'emploi et dans la vidéo, ceci PEUT entraîner des BLESSURES OU LE DÉCÈS. TENEZ LES ENFANTS A L'ECART. Le poids corporel maximal se monte à 110 kg.
- ❒ SOYEZ PRUDENT quand vous montez sur l'appareil ou quand vous en descendez.
- ❒ N'utilisez pas l'appareil de façon non conforme à l'utilisation à laquelle il est destiné, décrite dans ce mode d'emploi. Ne modifiez pas l'appareil et n'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.
- ❒ Gardez un espace suffisant derrière et devant l'appareil. Il est important que les enfants, les animaux, les meubles et d'autres objets soient tenus à l'écart pendant son utilisation. Ils devraient se trouver à moins d'un mètre avant aussi bien qu'en arrière de l'appareil.
- ❒ Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements appropriés. Les vêtements de sport devraient être agréables, légers et permettre des mouvements libres. Portez des chaussures de sport agréables avec un bon soutien et des semelles non glissantes, comme des chaussures aérobic ou



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 72 06.07.11 09:13

de course.

- ❒ CET APPAREIL N'EST PAS APPROPRIÉ POUR LES ENFANTS. Pour éviter des blessures, tenez cet entraîneur personnel et tout appareil semblable hors de la portée des enfants. A cet effet, suivez les règles suivantes simples :
  - − Ne laissez pas pénétrer des enfants dans des pièces ou vous gardez vos appareils d'entraînement.
  - − Conservez ces appareils dans des lieux pouvant être fermés à clé.
  - − Soyez sur de savoir ou se trouvent vos enfants quand vous vous entraînez.
  - − Si vous avez des petits enfants à la maison, ne portez jamais des écouteurs pendant l'entraînement.
  - − Informez vos enfants des dangers que comportent de tels appareils.
- ❒ Respirez naturellement et ne retenez pas votre souffle pendant l'entraînement. Ne vous surmenez pas – vous devriez être en mesure de mener une conversation pendant l'entraînement.
- ❒ Détendez-vous après une unité d'exercices pendant 5 à 10 minutes par des exercices faciles comme la marche, suivi des exercices d'étirement.
- ❒ Des personnes mentalement ou physiquement handicapées nécessitent l'approbation d'un médecin avant d'utiliser cet entraîneur personnel ou des appareils semblables et ils devraient s'en servir que sous une surveillance constante.
- ❒ Cet appareil peut être utilisé que par une personne à la fois.
- ❒ NE posez JAMAIS vos mains, pieds ou des objets sur l'appareil, et n'approchez jamais ceux-ci si une autre personne utilise l'entraîneur personnel. En pliant cet appareil, évitez de mettre vos doigts ou vos mains dans des parties mobiles – danger de contusions !
- ❒ Empêchez par tous les moyens que le LEG MAGIC™ puisse s'incliner et tomber et ainsi occasionner des blessures. Placez et utilisez cet appareil que sur une surface solide et plane, suivez les exercices démontrés sur le DVD et les instructions décrites dans les pages 87 à 94 dans ce mode d'emploi. Si ces instructions ne sont pas suivies, vous risquez des blessures graves ou même ou le décès.

## Disposition de garantie

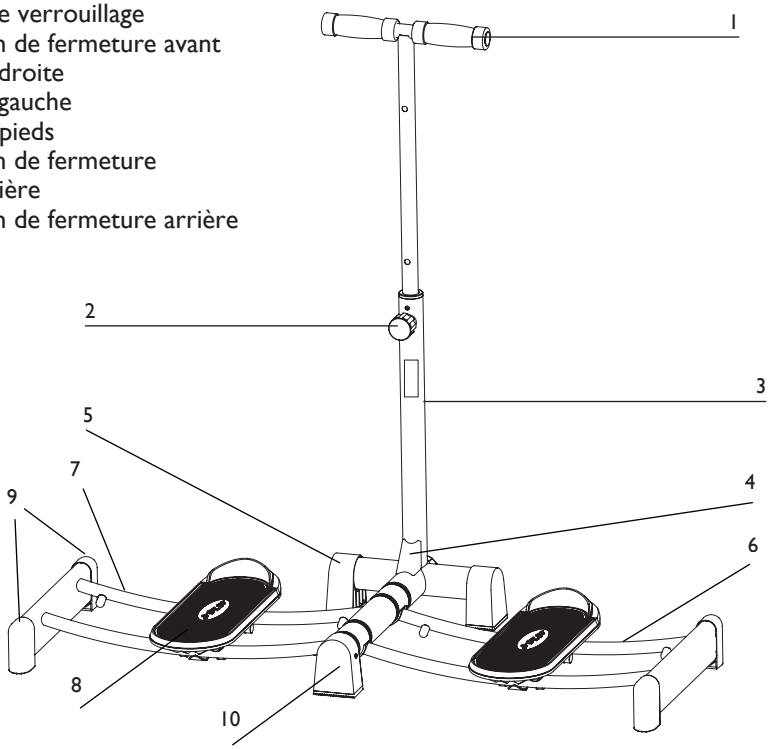
Tous les vices et dégâts provenant d'un traitement inapproprié ou provenant de tentatives de réparation sont exclus de la garantie. Cela vaut également pour l'usure normale des différents éléments.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 73 06.07.11 09:13

## Volume de livraison & aperçu d'appareil

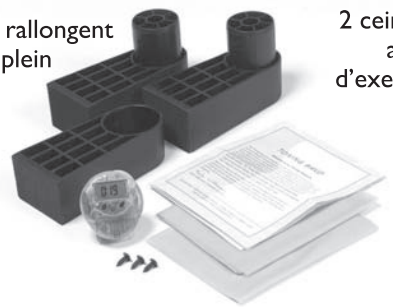
1. Montage de la barre de poignée
2. Bouton d'ajustage
3. Montage de la barre de support
4. Bouton de verrouillage
5. Capuchon de fermeture avant
6. Glissière droite
7. Glissière gauche
8. Support-pieds
9. Capuchon de fermeture de la glissière
10. Capuchon de fermeture arrière




### SYSTEME DE MODELAGE LEG MAGIC™ EN OPTION

Les marches avant et arrière rallongent le temps nécessaire pour un plein programme d'entraînement.

Pédomètre y compris pour contrôler les objectifs de condition physique quotidiens.



2 ceintures amincissantes avec des instructions d'exercices pour modeler le haut du corps et un tableau à afficher



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 74 06.07.11 09:13

## Montage

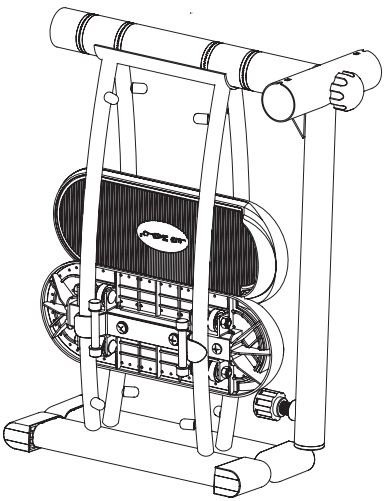
1. Attention à ne pas vous coincer et vous blesser aux doigts en enlevant les cartons de transport (entre les supports de pieds et rails) !
2. Prenez l'appareil de l'emballage et vérifiez si toutes les parties s'y trouvent. Si cela ne devait pas être le cas, prenez contact avec notre service après-vente.
3. Nettoyez l'appareil avant la première utilisation comme décrit sous « Entretien & entreposage ».

### Monter l'appareil

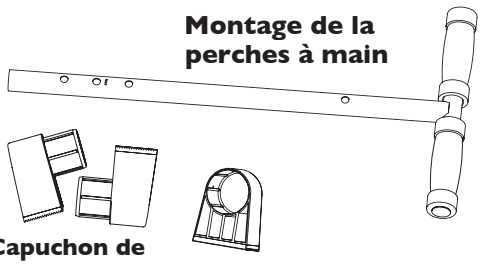
Quelques fois, nos appareils contiennent des parts qui sont lubrifiés en usine. Nous recommandons de protéger les revêtements de sol et tout ce que qui pourrait entrer en contact avec ces parts par du papier journal ou des chiffons.

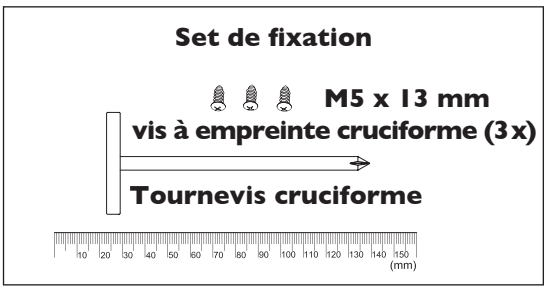
**Précision:** Toutes les indications de direction, comme avant, arrière, à gauche ou à droite dans de ce mode d'emploi s'entendent du point de vue de l'utilisateur se trouvant sur l'entraîneur personnel en regardant vers l'avant.

Posez les parties de votre entraîneur personnel LEG MAGIC™ comme indiqué et familiarisez-vous avec les désignations des différentes parties pour vous faciliter le montage. Un tournevis cruciforme est contenu dans le volume de livraison.



**Montage du bâti principal**



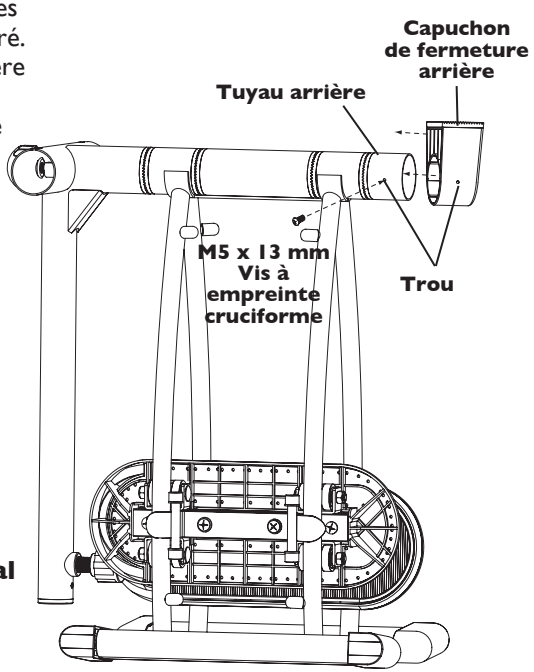


Set de fixation
M5 x 13 mm
vis à empreinte cruciforme (3x)
Tournevis cruciforme
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150
(mm)



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 75 06.07.11 09:13

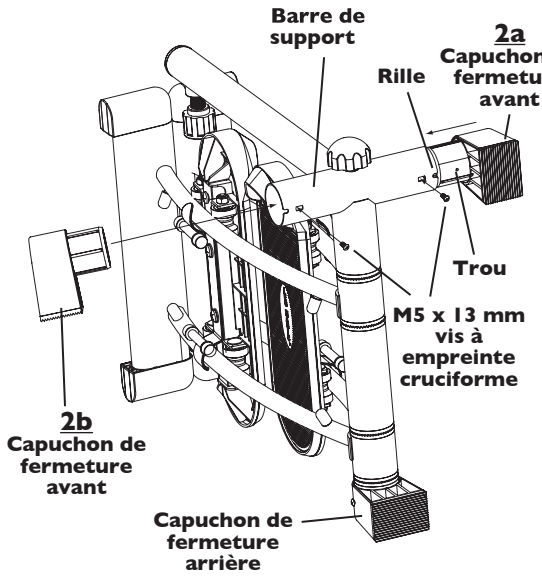
## 1. Montage du capuchon de fermeture arrière

Posez le LEG MAGIC™ sur les bouts des glissières, de sorte que les deux glissières soient légèrement écartés comme illustré. Poussez le capuchon de fermeture arrière sur le tuyau arrière de sorte que le trou de côté du capuchon de fermeture arrière et celui dans le tuyau arrière se trouvent l'un en dessous de l'autre. Insérez une vis à empreinte cruciforme et serrez-la.




**Montage du bâti principal**

## 2. Montage du capuchon de fermeture avant

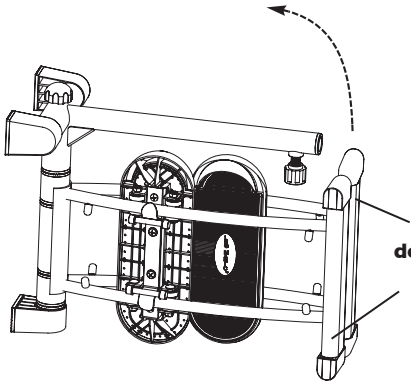



**a.** Posez l'appareil sur le sol, de sorte que le capuchon de fermeture arrière que vous avez justement monté repose sur le sol comme illustré. Insérez un capuchon de fermeture avant dans la barre de support et alignez la rainure et le trou de vis. Insérez la vis à empreinte cruciforme et serrez-la.

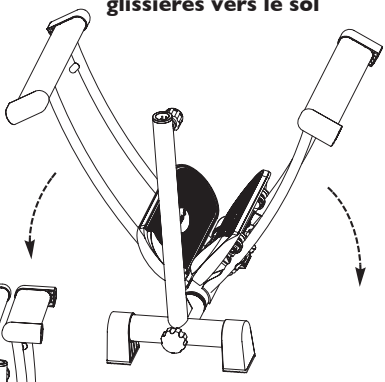
**b.** Répétez-la même chose de l'autre côté.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 76 06.07.11 09:13



**3a**
**Prenez les deux glissières et mettez l'appareil debout.**



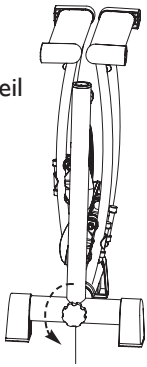
**3c**
**Appuyez les deux glissières vers le sol**

## 3. Mettre l'appareil debout

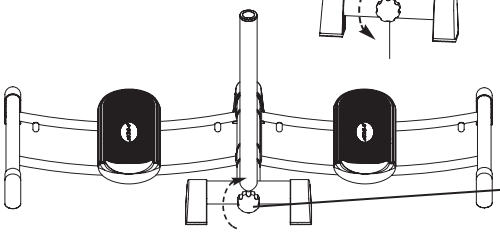
**a.** Prenez les bouts de la glissière droite et de la glissière gauche et mettez l'appareil debout.

**b.** Tenez les deux glissières tout en déverrouillant le bouton de verrouillage en le tournant contre le sens des aiguilles d'une montre.

**c.** Abaissez les glissières prudemment vers le sol.

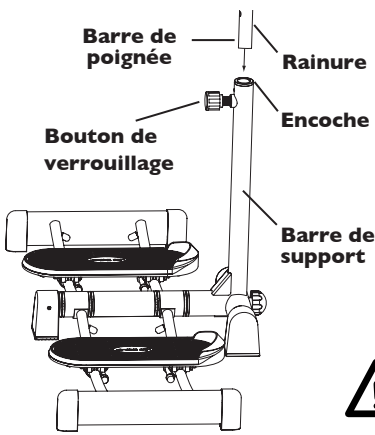


**3b**
**Tenez les deux glissières et déverrouillez le bouton de verrouillage.**



**3d**
**Bouton de verrouillage**

**d.** Verrouillez le bouton de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



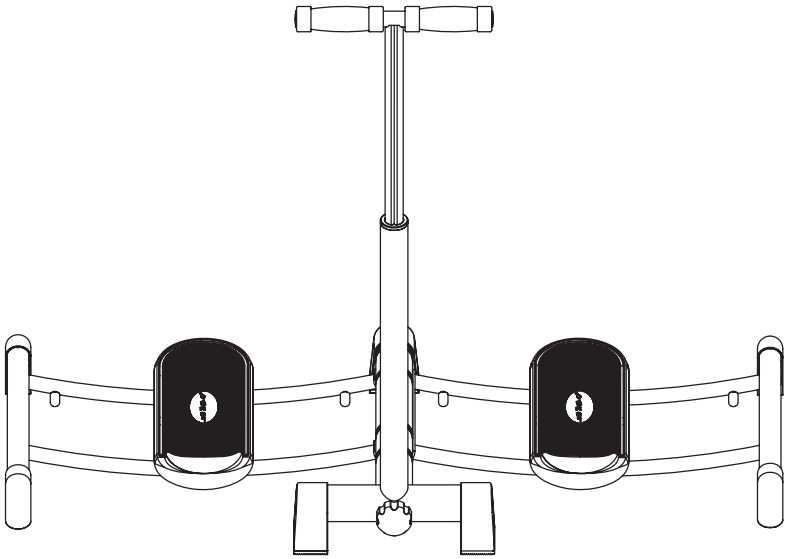

## 4. Montage des barres de poignée

Déverrouillez le bouton de verrouillage en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Retirez le bouton de réglage et insérez la barre de poignée. Assurez-vous que les trous dans la barre de poignée se trouvent du même côté que le bouton de réglage. (La rainure dans la barre de poignée sera alignée sur l'encoche dans la barre de support.) Enclenchez le bouton de réglage dans un des trous dans la barre de poignée. Verrouillez le bouton de réglage.

Assurez-vous que le bouton de réglage a été solidement serré avant d'entamer les exercices.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 77 06.07.11 09:13



**Le montage est terminé.**

**Important :** Avant d'entamer les exercices, lisez attentivement ce mode d'emploi pour prendre connaissance de l'utilisation correcte de votre entraîneur personnel LEG MAGIC™.

## Entretien & entreposage

Votre entraîneur personne LEG MAGIC™ a été conçu de façon de nécessiter qu'un entretien minimal. Pour assurer cet entretien, nous vous recommandons de procéder comme suit :

- ❒ Nettoyez régulièrement l'appareil. Après chaque utilisation, essuyez la sueur, la poussière ou d'autres salissures des glissières, des support-pieds et des barres de poignée avec un chiffon doux et propre.
- ❒ Entreposez votre appareil après chaque utilisation de façon qu'il ne constitue pas un obstacle. Il vaut mieux d'entreposer votre équipement pour les exercices à un endroit qui n'est pas accessible aux enfants.
- ❒ Votre entraîneur personnel LEG MAGIC™ se plie pour assurer un entreposage facile.



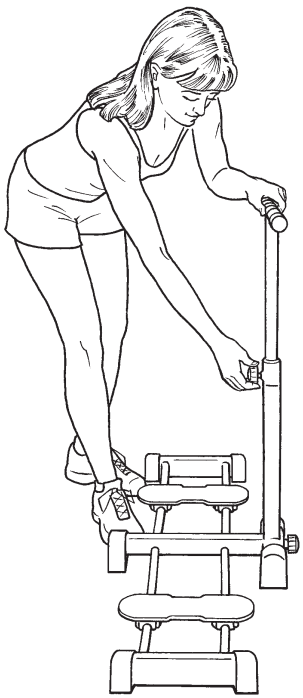
03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 78 06.07.11 09:13

## Démarrer

### Ajuster la hauteur de la barre de poignée

La barre de poignée peut être ajustée vers le haut ou vers le bas pour s'adapter à votre taille. Pour ce faire, déverrouillez le bouton de verrouillage de la barre de poignée sur la barre de soutien et retirez-le jusqu'à ce que la barre de poignée puisse être ajustée légèrement vers le haut ou vers le bas. Déplacez la barre de poignée vers le haut ou vers le bas, jusqu'à ce que l'arête supérieure de la barre de poignée doit se trouver à la hauteur de votre taille si vous vous tenez debout devant l'appareil. Dès que la barre de poignée se trouve à la hauteur souhaitée, enclenchez le bouton de réglage dans le trou et verrouillez le bouton de réglage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que la barre de poignée est fixée correctement avant d'entamer l'entraînement.

**Attention :** N'essayez pas de régler la hauteur de barre de poignée pendant que vous vous trouvez sur les support-pieds du LEG MAGIC™. Tous les réglages doivent être entrepris pendant que vous vous trouvez sur le sol.





03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 79 06.07.11 09:13

## Directives pour l'entraînement

**Attention:** Lisez soigneusement cette section avant d'entamer les exercices.

**Important :** Si vous avez plus de 35 ans et si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, vous devriez consulter votre médecin qui vous recommandera éventuellement un test d'endurance cardiovasculaire. Votre médecin pourra également vous aider à fixer l'objectif de la fréquence cardiaque correcte approprié à votre âge et à votre condition physique. Vous devriez visiter également votre médecin, si vous souffrez de :

- tension et taux de cholestérol élevés
- asthme • maladies cardiaques
- précédents familiales d'attaques d'apoplexies et d'infarctus précoces avec décès
- occasionnels sentiments de vertige
- problèmes aiguës de respiration suite à un effort léger
- arthrite ou d'autres maladies des os
- affections graves des muscles ou des tendons et
- d'autres maladies connues ou probables
- Si vous ressentez une douleur ou un poids dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers ou des dyspnées, il faut immédiatement arrêter l'entraînement. Consultez votre médecin avant de continuer également.
- lors d'une grossesse
- lors de troubles de l'équilibre et
- lors de la prise de médicaments qui influent sur la fréquence cardiaque

### Niveaux d'entraînement

Indépendamment du fait si vous vous entraînez avec le LEG MAGIC™ ou un entraînement cardiovasculaire, votre programme devrait toujours se composer des trois phases suivantes.

### Phase d'échauffement

Pour prévenir des blessures et maximiser votre performance, nous recommandons de débuter chaque entraînement par une phase d'échauffement. L'échauffement doit préparer vous muscles progressivement à l'effort futur à fournir. Débutez en effectuant pendant 5 à 10 minutes d'exercices faciles (comme la marche) qui augmentent progressivement votre fréquence cardiaque et qui détendent vos muscles. Vos exercices de réchauffement devraient se composer d'exercices d'aérobic et nécessiter qu'un espace restreint.
Ensuite, vous devriez exécuter des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Vous trouverez des exercices d'étirement sur les pages 82 et 83 de ce mode d'emploi. Ne dépassez jamais le point d'une légère tension si vous étirez vos muscles. Exécutez vos mouvements doucement, rythmiquement et de façon contrôlée.

### Modelage des muscles ou entraînement cardiovasculaire

Suite à votre phase de réchauffement, vous devriez enchaîner par un soit un programme de modelage des muscles avec le LEG MAGIC™, soit un programme cardiovasculaire, suivant le plan des exercices du jour. Indépendamment quel programme vous poursuivez, vous devriez tenir compte de votre condition physique actuelle et intensifier l'effort que dans la mesure qui est approprié pour vous. Pendant les premières semaines, vous pourriez ressentir des courbatures. Ceci est tout à fait normal et devrait s'estomper dans un délai de quelques jours. Si vous ressentez de grands désagréments, vous suivez éventuellement un programme qui a progressé trop rapidement pour vous ou vous avez intensifié votre programme trop brusquement.

### Fin de l'exercice et étirement

A la fin de votre unité d'entraînement, vous devriez toujours enchaîner par des étirements. Les étirements devraient être effectués pendant 5 à 10 minutes par des exercices faciles, suivi par des exercices plus intenses. Vous trouverez des exercices d'étirement dans les pages 82 et 83 de ce mode d'emploi. Ne dépassez jamais le point de légère tension, si vous étirez vos muscles. Exécutez vos mouvements détendus, rythmiquement et de façon contrôlée.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 80 06.07.11 09:13

**Quand est-ce que vous devriez vous entraîner**
L'heure avant le dîner est le meilleur moment pour l'entraînement. Un entraînement dans l'après-midi livre une alternance bienvenue au stress du jour ouvrable et aide à vous débarrasser des préoccupations et des tensions de la journée. Un autre moment propice est le matin, avant de vous rendre au travail. Les adeptes de l'entraînement tôt le matin disent qu'il nous rend plus éveillés et ajoute à notre tonus du travail.

Les facteurs que vous devriez prendre en considération lors de l'élaboration de votre plan d'entraînement comprennent vos préférences personnelles, obligations professionnelles et familiales, disponibilité des lieux d'exercice et votre temps disponible. Il est important de planifier vos unités d'exercices de telle sorte qu'il y ait peu de possibilités de les interrompre ou annuler suite à d'autres événements qui réclament votre temps.

Vous ne devriez jamais vous entraîner par un temps chaud et humide et dans un délai de deux heures après les repas, et ne jamais dépasser vos limites. La chaleur et / ou la digestion représentent une charge importante pour votre circulation sanguine et en combinaison avec un entraînement, elles peuvent décupler votre effort.

**Mesurer votre fréquence cardiaque**
Si vous contrôlez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, il faut mesurer votre pouls les 5 secondes qui suivant les exercices, puisque le pouls se ralentit aussitôt que vous arrêtez le mouvement. Comptez le pouls pendant 10 secondes et multipliez-le par six pour avoir la fréquence par minute.

**Fréquence cardiaque**
Les directives pour l'intensité de l'entraînement aérobic se situent autour de 60 à 85 % de la fréquence cardiaque. Si vous n'êtes pas en forme, pensez qu'un niveau modéré à faible et un entraînement cardiovasculaire constant – même en-dessous des recommandations habituelles – peut avoir des conséquences positives sur votre santé et votre endurance cardiovasculaire. Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour découvrir à quelle fréquence cardiaque vous travaillez :

% fréquence cardiaque = (220 – âge) x %.

Ceci signifie par exemple : une fréquence cardiaque de 70 pourcent d'une personne de 40 ans serait de (220 – 40) x 70 % ou 126. Ainsi, cette personne devrait atteindre de 126 battements de cœur par minute, pour atteindre une fréquence cardiaque de 70 pourcent. Ces valeurs sont données qu'à titre indicatif. Des personnes aux problèmes de santé devraient revoir cette formule avec leur médecin.

**Vêtements**
Vos vêtements pour les exercices devraient être larges, et permettre une pleine liberté de mouvements ; vous devriez vous sentir confortable et bien dans votre peau. Ne portez jamais des vêtements en caoutchouc ou en matière plastique, de tels vêtements entravent la transpiration et peuvent avoir pour conséquence d'accroître la température corporelle de façon dangereuse. Portez des chaussures de sport confortables de qualité aux semelles antidérapantes, comme des chaussures aérobic ou de course.

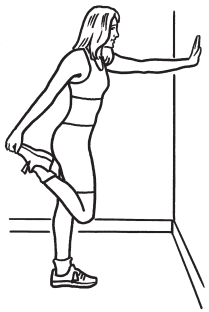
**Astuces pour ne pas abandonner l'entraînement**
1. Développez un plan spécifique et notez-le.
2. Fixez-vous des objectifs réalistes, tandis que vous continuez et souvenez-vous-en.
3. Documentez vos progrès et tenez votre bloc-notes toujours à jour. Consultez les tableaux dans ce mode d'emploi.
4. Mesurez votre graisse corporelle, pesez-vous et notez les données dans vos bloc-notes. Vous pouvez rapidement reprendre du poids.
5. Gagnez le soutien et l'accompagnement de votre famille et de vos amis.
6. Faites part de vos succès à d'autres.
7. Évitez des blessures en vous ne surmenant pas et en incluant une phase d'échauffement et d'étirement avant et après votre entraînement.
8. Récompensez-vous régulièrement pour le travail accompli !



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 81 06.07.11 09:13

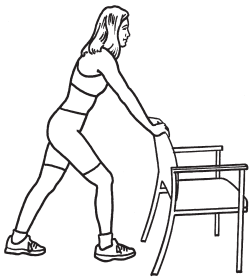
## Exercices d'échauffement & d'étirement

Lorsque vous exécutez ces exercices d'étirement, vos mouvements devraient être lents et doux, sans sauts ou mouvements saccadés. Étirez les muscles jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension, mais aucune douleur et gardez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Respirez lentement et régulièrement. Ne retenez pas votre souffle. N'oubliez pas d'étirer les deux côtés de votre corps.



### 1. Étirement du quadriceps

Placez-vous à proximité d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet fixe. Maintenez votre équilibre à l'aide d'une main. Fléchissez le genou en face du mur, soulevez le talon et tirez-le vers les fesses. Tendez la main vers l'arrière et saisissez la pointe du pied avec la main se trouvant du même côté. Tenez les cuisses bien l'une contre l'autre et tirez le pied lentement vers les fesses, jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension sur l'avant de la cuisse. Votre talon ne doit pas absolument toucher les fesses. Aussitôt que vous sentez l'étirement, ne tirez plus. Veillez à ce que l'articulation du pied montre droit vers le bas et maintenez vos genoux bien l'un contre l'autre. (Ne laissez pas le genou soulevé se balancer vers l'extérieur.) Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



### 2. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Mettez-vous environ à longueur de bras d'un mur ou d'une chaise, les pieds écartés à largeur des hanches. Vos orteils montrent vers l'avant. Avancez une jambe vers la chaise, tandis que vous étendez l'autre jambe derrière. Fléchissez la jambe près de la chaise, tenez l'autre jambe bien droite et mettez les deux mains sur le dossier de la chaise. Posez le talon de la jambe arrière sur le sol et avancez votre hanche. De l'articulation du pied, penchez-vous légèrement en avant, la jambe arrière tendue, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le muscle du mollet. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

### 3. Étirement en dessous de la tête / du triceps

Mettez-vous debout, les pieds écartés à largeur des hanches, les genoux légèrement fléchis. Soulevez un bras sur la tête, fléchissez le coude et saisissez l'épaule opposée en passant la main derrière la tête. Déplacez les bouts du doigt le long du dos vers le bas aussi loin que vous pouvez. Maintenez cette position. Levez l'autre bras et saisissez le coude fléchi. Soutenez l'étirement en tirant légèrement le coude. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre bras.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 82 06.07.11 09:13

### 4. Étirement du dos

Mettez-vous debout, les pieds écartés à largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. A partir de la taille, penchez-vous légèrement en avant, en laissant vos bras pendre devant votre corps sans tension. Ensuite, penchez-vous de la taille aussi loin que vous pouvez. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Redressez-vous et répétez le mouvement.

### 5. Étirement du tendon d'Achille à partir de position debout

Mettez-vous debout, les pieds écartés à largeur des hanches. Tendez une jambe en avant, placez le talon sur le sol et serrez les orteils. Appuyez-vous légèrement avec les mains sur la cuisse de la jambe tendue, fléchissez votre jambe arrière et inclinez-vous à partir de la hanche légèrement en avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la cuisse arrière. Assurez-vous de vous pencher à partir de la hanche et non pas de la taille. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

### 6. Étirement des fesses, des hanches et du ventre

Couchez-vous plat sur le dos, les hanches décontractées, sur le sol. Fléchissez une jambe à partir du genou. Maintenez les deux épaules plat sur le sol, saisissez légèrement le genou avec vos mains, tirez-le sur votre corps et ensuite vers le sol. Vous ressentirez un étirement dans votre hanche, le ventre et au bas du dos. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez avec l'autre côté.

### 7. Étirement des cuisses intérieures

Asseyez-vous sur le sol et fléchissez les jambes de sorte que les semelles de vos pieds soient positionnées l'un envers l'autre. Posez vos coudes sur vos genoux. A partir de la taille, penchez-vous vers l'avant et appuyez légèrement sur l'intérieur de vos genoux vers le bas. Vous ressentirez un étirement des muscles de vos cuisses intérieures. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes et relâchez-la.

### 8. Étirement des épaules et de la poitrine

Mettez-vous debout, les pieds écartés à largeur des épaules, vos orteils dirigés vers l'avant, les genoux légèrement fléchis. Laissez pendre vos bras de façon décontracté le long du corps. Tendez votre poitrine et tirez les épaules vers l'arrière. Fléchissez légèrement les coudes et joignez les mains dans le dos. Tendez lentement les bras, tandis que vous les montez le long du dos. Montez les bras jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans vos épaules et dans la région des seins. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Abaissez les bras dans la position initiale et fléchissez vos coudes. Lâchez les mains et ramenez-les aux deux côtés de votre corps.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 83 06.07.11 09:13

# Système LEG MAGIC™

Le LEG MAGIC™ est plus qu'un simple un appareil d'exercices; il vous aide à ressentir votre corps entier et vous apprend à vous alimenter correctement. Il s'agit d'un « plan fitness pour la vie » qui va main dans la main avec un style de vie sain. Ceci comprend des examens réguliers, des habitudes alimentaires saines et un entraînement suivi pour le reste de votre vie.

Aujourd'hui, la recherche dans le domaine de la condition physique recommande un entraînement cardiovasculaire aussi bien qu'un entraînement pour le renforcement musculaire pour une condition physique équilibrée. L'entraînement cardiovasculaire renforce votre cœur et vos poumons, votre endurance et il vous aidera à perdre du poids. L'entraînement de la force musculaire allonge vos muscles et accélère le métabolisme. Comme nous le savons tous, un plan d'alimentation saine constitue une partie importante d'un programme fitness équilibré.

Le système LEG MAGIC™ a été développé pour vous aider à élaborer un programme pour une condition physique équilibré. Le système est constitué de trois pas :

**1. Entraînement de la force musculaire**
Votre entraîneur personnel LEG MAGIC™ a été conçu pour vous aider à former et renforcer vos hanches, cuisses et la musculature des jambes. Nous recommandons d'exécuter l'entraînement LEG MAGIC™ de Rosalie Brown trois fois par semaine. La fréquence et la durée de votre entraînement dépendent de votre condition physique actuelle et de vos objectifs en la matière.
Veuillez vous référer aux sections d'entraînement LEG MAGIC™ contenus dans ce mode d'emploi pour établir ce qui est approprié pour vous. En outre, vous devriez exécuter les exercices pour renforcer et former les muscles du ventre et du haut du corps deux à trois fois par semaine.

**2. Entraînement cardiovasculaire / de la circulation sanguine**
Le système LEG MAGIC™ comprend un programme d'entraînement cardio vasculaire. Vous pourrez suivre un entraînement cardiovasculaire effectif par une multiplicité d'activités comme la marche, la randonnée, la nage ou le jogging. Nous recommandons d'exécuter votre entraînement cardiovasculaire au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes. Vous pourrez facilement échanger les jours de l'entraînement LEG MAGIC™ contre ceux de l'entraînement cardiovasculaire. La fréquence et la durée de votre entraînement dépendent de votre condition physique actuelle et de vos objectifs. Veuillez vous référer à la section de l'entraînement cardiovasculaire dans les pages 99 et 100 dans ce mode d'emploi pour établir l'entraînement approprié pour vous.

**3. Alimentation**
Le système LEG MAGIC™ comprend également un régime rapide et un cahier pour votre condition physique vous offrant la possibilité de vous alimenter sainement.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 84 06.07.11 09:13

# Entraînement LEG MAGIC™

## Indications importantes pour l'entraînement et la sécurité

1. Aussitôt que votre appareil est monté, assurez-vous qu'il soit installé sur une surface solide et plane et que vous disposez au moins d'un espace d'un mètre tout autour de l'appareil.

2. Lisez le mode d'emploi complètement et regardez le DVD avant d'entamer le programme d'entraînement. Suivez les instructions à la lettre – ils ont été développés pour votre santé et votre sécurité.

3. Exécutez les exercices dans une vitesse lente et contrôlée. Pour obtenir les meilleurs résultats, exécutez toutes les exercices dans le cadre temporel indiqué sur le DVD. Une vitesse plus élevée n'est pas recommandée et peut influer négativement sur votre sécurité et vos résultats.

4. D'abord, il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'exécuter complètement toutes les répétitions proposées. Si vous sentez que vous muscles se fatiguent, votre attention se relâche ou si vous n'êtes pas en forme, interrompez les exercices et faites une courte pause.

5. Notez combien de répétitions vous êtes en meure d'exécuter pour chaque exercice. Vous serez surpris à quel point vous vous améliorez rapidement. En l'espace de quelques semaines déjà, vous serez probablement en mesure d'exécuter toutes les répétitions qui sont montrées sur le DVD.

6. Intensifiez l'effort que graduellement. Si vous êtes très fatigué après l'entraînement et quand vous ressentez des douleurs, vous travaillez sur un niveau trop élevé. Des résultats remarquables peuvent être atteints si vous travaillez à un niveau qui vous sollicite, mais qui vous ne fatigue pas outre mesure et qui vous ne fait pas mal.

7. Il est important que vous sachiez vous entraîner correctement en toute sécurité. Ces étapes de sécurité ont été conçues pour votre bien-être et vous devriez les suivre scrupuleusement pour maximiser l'efficacité de votre programme d'entraînement.

8. Vous devriez voir des résultats après deux semaines d'entraînement avec votre appareil. Vous remarquerez une meilleure tenue et un sentiment de davantage de force et d'efficacité dans vos muscles.

9. Saisissez toujours les barres de poignée quand vous montez ou descendez de votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Si vous ne suivez pas cette instruction, vous pourriez glisser et tomber ce qui peut conduire à des graves blessures ou même au décès.

10. Pour éviter que le LEG MAGIC™ ne tombe et cause des blessures, vous devriez toujours installer l'appareil sur une surface solide et plane. Suivez les indications relatifs aux exercices telles qu'ils sont démontrés sur le DVD et celles décrites dans les pages 87 à 94 de ce mode d'emploi. Si vous ne les suivez pas, vous risquez des graves blessures ou même le décès.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 85 06.07.11 09:13

## Élaborez votre propre programme d'entraînement LEG MAGIC™

Votre choix de la fréquence (combien de fois), de la durée (combien de temps) et de l'intensité (avec quelle force) avec laquelle vous vous entraînez influe directement sur vos résultats.

Avant d'entamer l'entraînement avec le LEG MAGIC™, vous devriez d'abord connaître votre condition physique actuelle. La suite ne contient que des recommandations comment atteindre votre condition physique souhaitée. Vous devriez toujours écouter votre corps. Débutez sur un niveau qui est agréable pour vous et augmentez l'intensité de façon raisonnable.

**Débutants**
Vous n'avez aucune expérience d'entraînement ou vous ne vous êtes pas entraînés pendant longtemps.

**Débutant avancé**
Vous avez effectué un entraînement régulier depuis au moins trois mois.

**Avancé**
Vous avez suivi un entraînement régulier depuis au moins six mois.

### Combien de fois, combien de temps et avec quelle intensité

**Les débutants** devraient commencer lentement et exécuter qu'autant d'exercices et répétitions qu'ils peuvent achever en bonne forme et avec une bonne technique. Votre système LEG MAGIC™ comprend un DVD d'entraînement. Le DVD contenant un programme d'entraînement de 13 minutes qui est parfait pour la plupart des débutants. Débutez par le programme d'entraînement LEG MAGIC™ (ou autant d'exercices que vous pourrez exécuter facilement) trois fois par semaine. Votre objectif : exécuter une unité d'exercices trois fois par semaine en bonne forme.

**Les débutants avancés devraient** exécuter chaque deuxième jour une unité d'entraînement complète LEG MAGIC™. Dès que vous saurez exécuter un programme d'entraînement en bonne forme avec une bonne technique, vous pouvez répéter la série une deuxième fois. Si vous prolongez votre entraînement, exécutez la première série pendant 60 secondes par exercice et la deuxième série pendant 30 secondes par exercice.

**Les avancés** devraient exécuter les unités d'entraînement LEG MAGIC™ pendant tous les jours ouvrables si possible. Pour accroître l'intensité de votre entraînement, vous pouvez répéter la série une troisième fois. Si vous prolongez ce programme avancé, vous exécutez la première série pendant 60 secondes par exercice et la deuxième et troisième série pendant 30 secondes par exercice. Pensez toujours à vous entraîner de telle sorte que la vitesse et le progrès vous soient agréables, et assurez-vous que vous exécutez tous les exercices en bonne forme et dans une bonne technique.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 86 06.07.11 09:13

# Consignes de sécurité LEG MAGIC™

Il est très important de lire attentivement cette section du mode d'emploi, avant d'entamer l'entraînement sur votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Cette section contient une description de la technique et de la forme correctes des exercices montrées sur le DVD du LEG MAGIC™ de Rosalie Brown. Pour des meilleurs résultats, nous recommandons de vous entraîner conformément au DVD de 13 minutes et selon les instructions contenues dans les pages 82 et 83 de ce mode d'emploi. Si vous n'avez pas d'accès à un lecteur DVD, vous pouvez cependant utiliser cette section pour élaborer un programme d'entraînement en suivant les instructions suivantes.

Exécutez chacun des exercices suivants pendant 60 secondes et terminez chaque répétition en bonne forme. Si vous venez de commencer, débutez avec 8 à 10 répétitions par exercice et faites une pause entre les exercices si vos muscles se sont fatigués. Si vous êtes à même d'exécuter 10 répétitions par exercice, vous ajouterez d'autres répétitions. Finalement, vous arriverez au point où vous pourrez exécuter le programme complet LEG MAGIC™. Pour augmenter l'intensité de votre programme, vous pouvez ajouter des séries d'exercices. Le tableau de progrès à la page 101 vous aidera à accroître vos progrès pendant les exercices de manière sûre et effective. Utilisez le tableau pour noter le nombre des répétitions que vous êtes à même d'exécuter lors de chaque unité d'entraînement.

**Attention :** Saisissez toujours les barres de poignée si vous montez ou descendez de votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Si vous ne suivez pas cette instruction, vous pourriez glisser et tomber et risquer des graves blessures ou même le décès.

## Position de départ

Placez-vous derrière votre entraîneur personnel LEG MAGIC™ avec la vue sur les barres de poignée. Assurez-vous que les deux support-pieds se trouvent au centre des glissières. Placez les deux mains sur les barres de poignée et posez le pied gauche sur le support-pieds gauche. Voir fig. 1. Mettez votre poids prudemment sur ce pied, levez lentement le pied droit et placez-le sur le support-pieds droit. Voir fig. 2. Les deux pieds doivent avoir la même distance du cadre central. Assurez-vous que vous êtes en équilibre. Tenez-vous droit, les mains sur les barres de poignée. Ne vous penchez pas en avant et ne vous appuyez pas sur les barres de poignée avec les mains. Ceci est la position de départ, décrite dans la plupart des exercices du programme d'entraînement LEG MAGIC™.

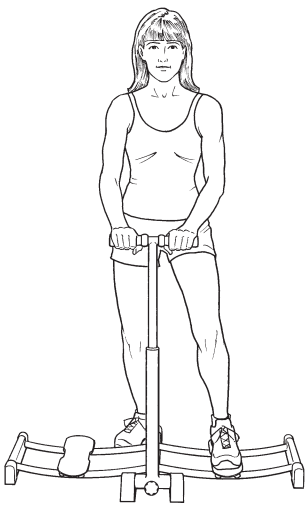


Fig. 1

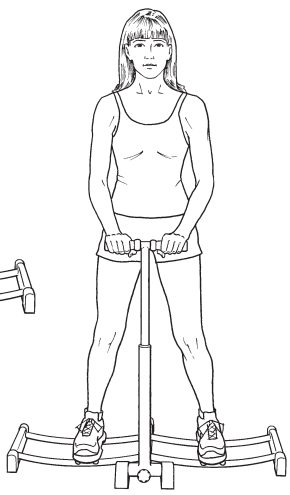


Fig. 2



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 87 06.07.11 09:13

## Pousser les cuisses intérieures

Cet exercice vise les adducteurs des cuisses intérieures. Débutez par la « Position de départ », comme décrit ci-dessus. Fléchissez légèrement les genoux et maintenez-les dans cette position pendant tout l'exercice. Voir fig. 3. En un mouvement doux et contrôlé, rapprochez et écartez les jambes jusqu'à ce que les appui-pieds touchent quasiment les butées intérieures sur les glissières. Voir fig. 4. Répétez ce mouvement de va-et-vient pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.
Tenez-vous bien droit. Évitez que les support-pieds heurtent les butées intérieures et extérieures.

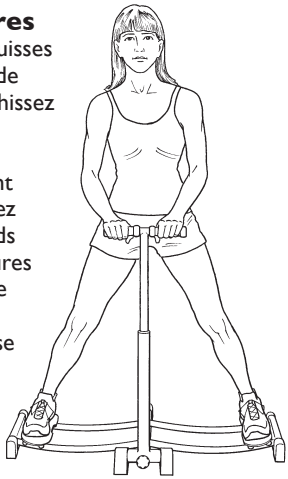


Fig. 3

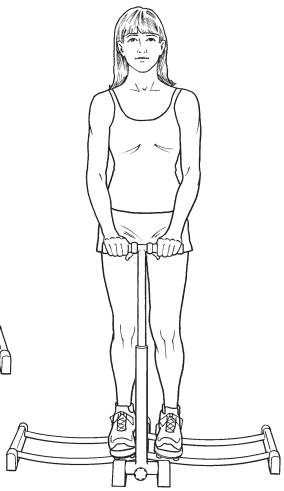


Fig. 4

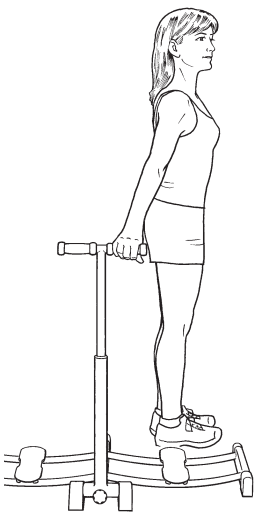


Fig. 5

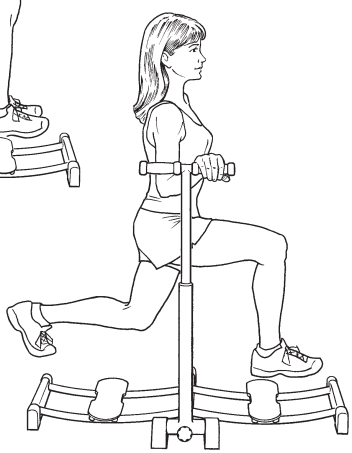


Fig. 6

## Fente / répétition

Cet exercice aide à former à des muscles des hanches et du haut des cuisses. Placez-vous derrière votre LEG MAGIC™. D'un côté, vos pieds devraient se trouver dans la même ligne que le bord extérieur d'une des glissières de votre appareil d'entraînement. Posez votre main intérieure légèrement sur la barre de poignée. Voir fig. 5. Faites un pas lent avec une jambe en arrière en position de fente. Fléchissez les deux genoux et décollez le talon arrière du sol. Apportez le genou avant dans la même ligne que l'articulation du pied et tenez le genou dans la même ligne que les orteils. Voir fig. 6. Arrêtez-vous dans cette position. Tendez alors la jambe arrière et faites un pas en avant en position initiale. Répétez cette fente avec la même jambe pendant 60 secondes. Au besoin, faites une pause entre les répétitions. Si vous avez achevé les répétitions d'un côté, changez de jambe et répétez les fentes avec l'autre jambe.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 88 06.07.11 09:13

## Sollicitation des cuisses intérieures

Cet exercice vise les adducteurs des cuisses intérieures. Débutez en « Position de départ », les soutien-pieds au centre des glissières. Fléchissez légèrement les genoux et maintenez-les dans cette position pendant tout l'exercice. Voir fig. 7. En un mouvement doux et contrôlé, rapprochez les jambes jusqu'à ce que les appui-pieds touchent quasiment les butées intérieures sur les glissières. Arrêtez-vous au centre de ce mouvement. Voir fig. 8. Si vous écartez à nouveau les jambes, ne laissez pas les appuie-pieds glisser au-dessus du milieu des glissières. Répétez cette petite impulsion vers l'intérieur pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.

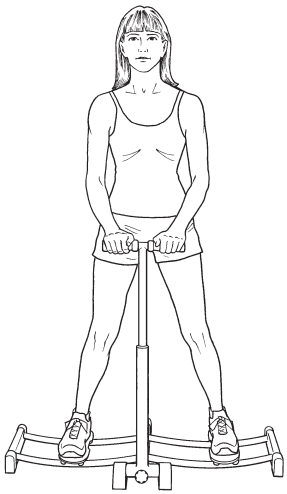


Fig. 7

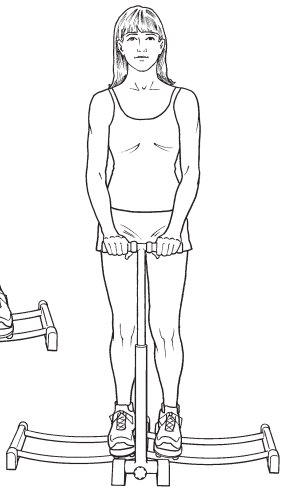


Fig. 8

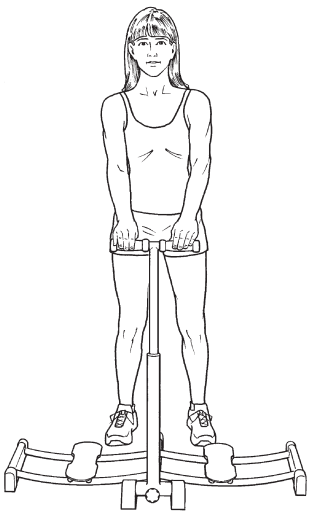


Fig. 9

## Position accroupie

Cet exercice vous aide à former à des muscles des hanches et du haut des cuisses. Placez-vous derrière votre LEG MAGIC™ et regardez devant vous. Vos pieds sont écartés à largeur des épaules et les orteils montrent en avant. Posez vos mains légèrement sur les barres de poignée. Voir fig. 9. Penchez-vous légèrement dans la hanche et fléchissez les genoux, jusqu'à ce que vos cuisses soient quasiment parallèles au sol. Voir fig. 10. Arrêtez-vous dans cette position. Redressez la hanche et le genou et revenez dans la position initiale. Tenez votre dos bien droit et levez la tête. Regardez devant vous pendant que vous exécutez l'exercice. Ne fléchissez pas trop les genoux. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.

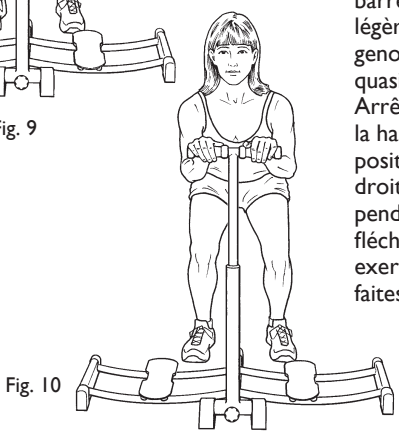


Fig. 10



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 89 06.07.11 09:13

## Exercice pour les hanches extérieures et le haut des cuisses

Cet exercice vise les adducteurs des hanches et du haut des cuisses extérieures. Débutez en « Position de départ », les soutien-pieds au centre des glissières. Fléchissez légèrement les genoux et maintenez-les dans cette position pendant tout l'exercice. Voir fig. 11. Faites des mouvements doux et contrôlés. Appuyez les jambes vers l'extérieur jusqu'à ce que les appuie-pieds touchent quasiment les butées des glissières extérieures. Arrêtez-vous dans la position extérieure. Voir fig. 12. Rapprochez à nouveau les jambes, mais ne faites toutefois pas glisser les appuie-pieds vers l'intérieur au-delà du centre. Répétez ces courtes impulsions vers l'extérieur pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.

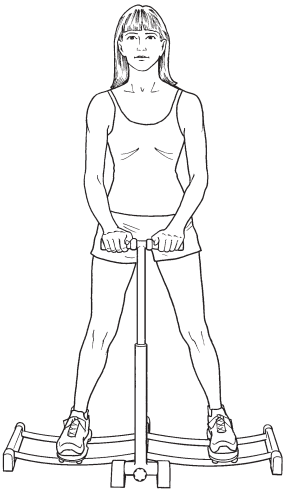


Fig. 11

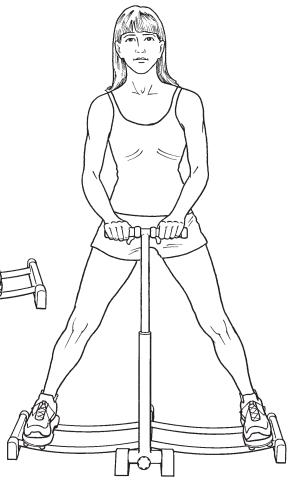


Fig. 12

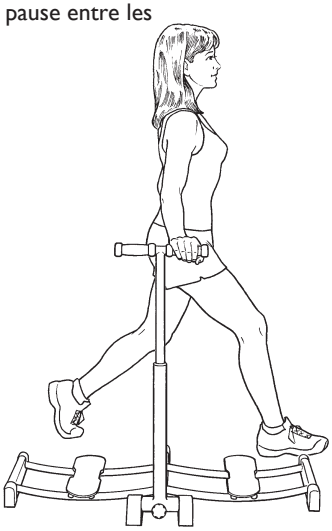


Fig. 13

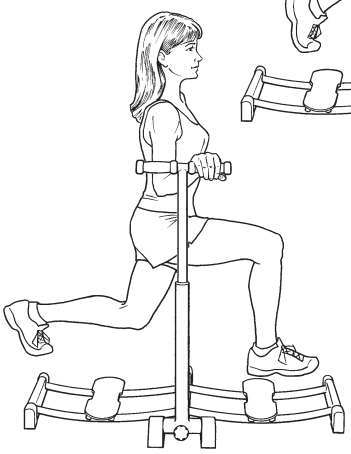


Fig. 14

## Fente debout

Cet exercice vous aide à former des muscles des hanches et du haut des cuisses. Placez-vous latéralement derrière votre LEG MAGIC™. Posez votre main intérieure légèrement sur la barre de poignée. Faites un pas en arrière avec une jambe en position de fente. Fléchissez légèrement les deux genoux et détachez le talon arrière du sol. Voir fig. 13. Fléchissez les deux genoux davantage en fente, jusqu'à ce que la cuisse avant soit quasiment parallèle au sol. Tenez le genou avant sur l'articulation du pied, dans la même ligne que les orteils. Voir fig. 14. Arrêtez-vous dans cette position. Tendez lentement les deux jambes et revenez en position initiale. Répétez ces mouvements du haut en bas et vice-versa pendant 60 secondes avec une jambe. Au besoin, faites une pause entre les répétitions. Si vous avez exécuté toutes les répétitions avec une jambe, changez et répétez l'exercice pendant 60 secondes avec l'autre jambe.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 90 06.07.11 09:13

## Sollicitation des cuisses intérieures et maintenir la tension

Cet exercice vise les adducteurs des cuisses intérieures. Débutez par la « Position de départ », comme décrit ci-dessus. Pliez légèrement les genoux et maintenez-les dans cette position pendant tout l'exercice. Écartez lentement les jambes en glissant le long des glissières, jusqu'à ce que les appuie-pieds touchent quasiment les butées des glissières. Voir fig. 15. En un mouvement doux et contrôlé, rapprochez les jambes jusqu'à ce que les appui-pieds touchent quasiment les butées intérieures sur les glissières. Maintenez-vous dans cette position et contractez les muscles des cuisses intérieures pendant 1 à 2 secondes. Voir fig. 16. Ensuite, écartez à nouveau bien les jambes. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions. Tenez-vous bien droit et veillez à ce que les appuie-pieds ne heurtent pas les butées intérieures et extérieures.

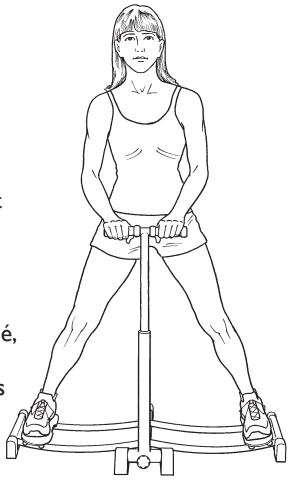


Fig. 15

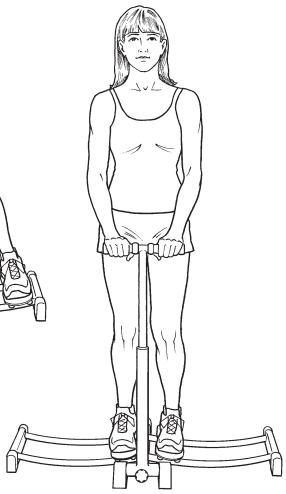


Fig. 16

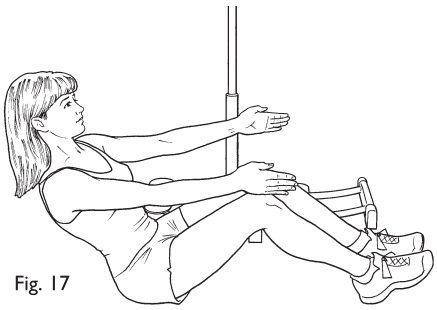


Fig. 17

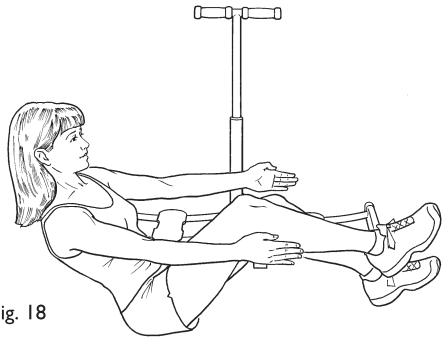


Fig. 18

## Position accroupie en V / effleurement des talons

Cet exercice sollicite les muscles du ventre et du bas du dos. Débutez à partir d'une position assise sur le sol devant votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Fléchissez légèrement les deux genoux et posez les talons sur le sol. Penchez-vous en arrière avec le dos droit (environ 45°). Tendez les bras vers l'avant pour compenser la position du buste. Voir fig. 17. Maintenez-vous dans cette position et levez légèrement un pied du sol. Abaissez le pied, effleurez le talon tout en levant l'autre pied du sol. Voir fig. 18. Répétez ces effleurements du talon en alternant les jambes pendant 60 secondes. Asseyez-vous en position verticale et faites une pause entre les répétitions si nécessaire. Pour un soutien supplémentaire, vous pouvez mettre les mains derrière les cuisses.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 91 06.07.11 09:13

## Abdominaux / relevés de bassin

Cet exercice vise les abdominaux. Débutez à partir d'une position assise sur le sol devant votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Fléchissez légèrement les deux genoux et posez les talons sur le sol. Penchez-vous en arrière, le dos bien droit. Tendez les bras vers l'avant pour compenser la position du buste. Voir fig. 19. Enroulez le bassin sur la colonne vertébrale jusqu'à ce que le bas du dos effleure le sol. Maintenez les talons sur le sol et contractez les abdominaux. Voir fig. 20. Arrêtez-vous dans cette position. Déroulez le bassin sur la colonne vertébrale jusqu'à la position initiale. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions. Pour un soutien supplémentaire, vous pouvez mettre les mains derrière les cuisses.

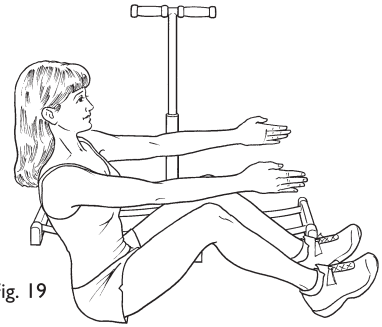


Fig. 19

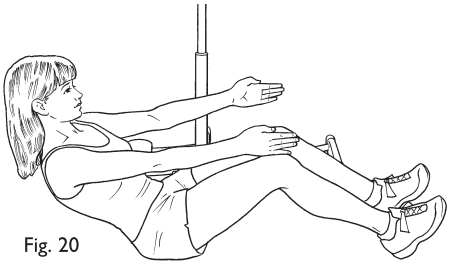


Fig. 20

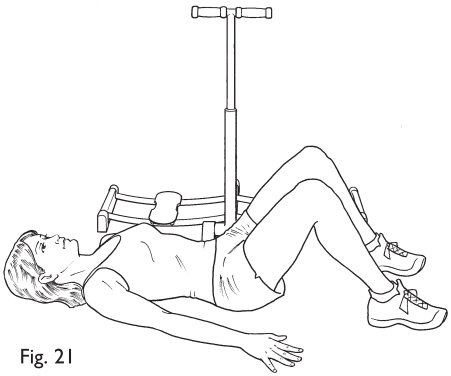


Fig. 21

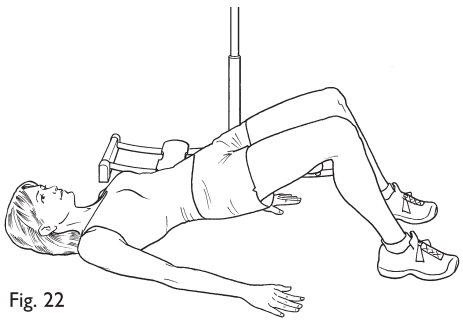


Fig. 22

## Lever la hanche

Cet exercice vise les muscles des hanches et des cuisses arrière. Mettez-vous sur le dos sur le sol devant votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Fléchissez les deux genoux dans un angle d'environ 90° et écartez les pieds à largeur des épaules. Posez les mains aux deux côtés à plat sur le sol. Voir fig. 21. Contractez les muscles des fesses et soulevez la hanche jusqu'à ce qu'elle forme une ligne avec les genoux et les épaules. Voir fig. 22. Arrêtez-vous dans la position la plus élevée. Baissez lentement les hanches jusqu'à la position initiale. Appuyez les épaules sur le sol et n'exercez aucune traction en arrière de votre nuque. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 92 06.07.11 09:13

**Pompes**

Cela exercice vise les pectoraux (poitrine), les triceps (bras), le deltoïde antérieur (épaules). Débutez à partir d'une position à genoux sur le sol devant votre entraîneur personnel LEG MAGIC™. Posez les mains légèrement en avant sur le sol et levez les talons. Voir fig. 23. Fléchissez lentement les bras de sorte que le buste se rapproche du sol. Gardez le dos bien droit et contractez les abdominaux pendant tout la durée du mouvement. Voir fig. 24. Arrêtez-vous dans cette position. Tendez les bras et levez-vous en position initiale. Ne cambrez le bas du dos à aucun moment pendant les exercices. En vous en abaissant et en poussant, tenez la nuque bien droite. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, et, au besoin, faites une pause entre les répétitions.

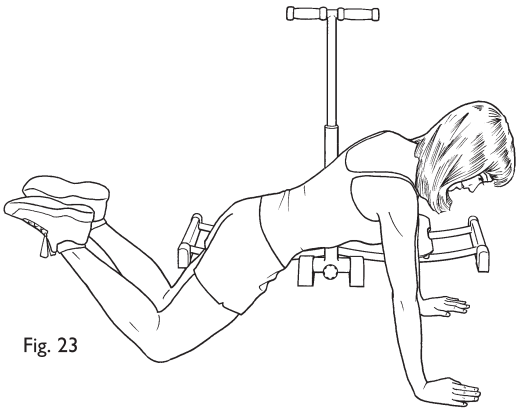


Fig. 23

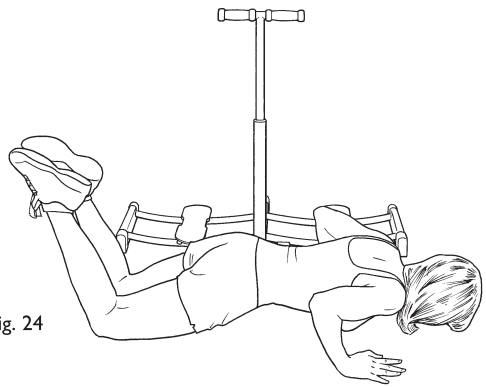


Fig. 24



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 93 06.07.11 09:13

## Pousser les cuisses intérieures et sculpter les biceps

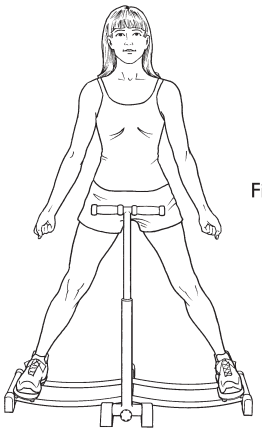


Fig. 25

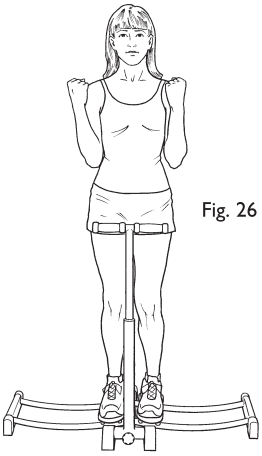


Fig. 26

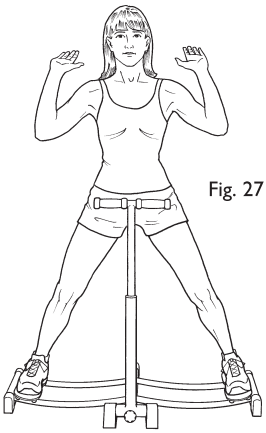


Fig. 27

Cet exercice vise les adducteurs des cuisses intérieures, les biceps (bras) et le deltoïde antérieur (épaules). Débutez à partir de la « Position de départ ». Exécutez cet exercice comme décrit auparavant sous « Pousser les cuisses intérieures ». Si vous vous sentez sûr de pouvoir lâcher vos mains des barres de poignée, vous pourrez ajouter l'exercice suivant qui sculpte la musculature du bras. Pour ajouter une flexion de l'avant bras sur le bras, tendez vos coudes en faisant glisser les jambes vers l'extérieur. Voir fig. 25. Fléchissez les coudes et tendez les biceps en faisant glisser les jambes vers l'intérieur. Voir fig. 26.
Répétez l'exercice pendant 20 à 30 secondes.
Pour solliciter les épaules, fléchissez les coudes et amenez le dos de main à proximité de l'épaule en faisant glisser les jambes vers l'extérieur. Voir fig. 27. Levez les bras en faisant glisser les jambes vers l'intérieur. Voir fig. 28. Répétez cet exercice pendant 20 à 30 secondes. Pour ajouter un exercice pour le triceps, fléchissez les coudes et levez-les derrière le dos, tandis que les jambes glissent vers l'extérieur. Voir fig. 29. Tendez les coudes vers l'arrière en faisant glisser les jambes vers l'intérieur. Répétez cet exercice pendant 20 à 30 secondes. Faites une pause entre les répétitions au besoin, ou reposez les mains sur les barres de poignée, si vous avez besoin pour garder votre équilibre.

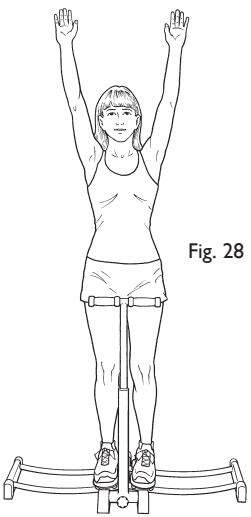


Fig. 28

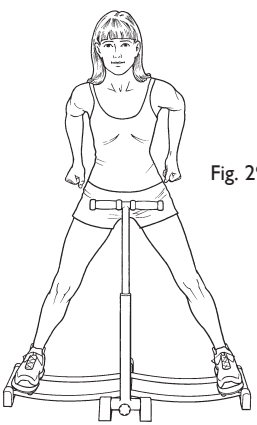


Fig. 29

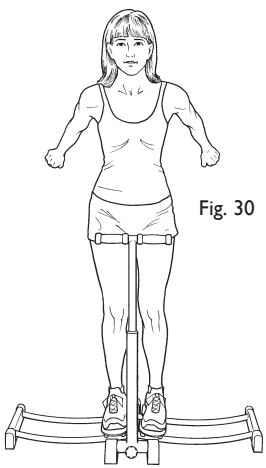


Fig. 30



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 94 06.07.11 09:13

## Progrès de l'entraînement LEG MAGIC™

Utilisez ce tableau pour organiser effectivement les progrès de votre entraînement.
Si vous vous n'êtes pas entraîné pendant quelques jours, débutez au même niveau d'exercices que vous avez exécutés avant de vous arrêter. Progresser raisonnablement vous aidera à obtenir des meilleurs résultats.

| **Niveau de votre condition** | **Durée des répétitions** | **Nombre des séries d'exercices LEG MAGIC™** |
|---|---|---|
| Débutants | 30 secondes par exercice avec des pauses si nécessaire | 1 série |
| Débutant avancé | 60 secondes par exercice | 2 séries la deuxième série à 30 secondes par exercice |
| Avancés | 60 secondes par exercice | 2 à 3 séries la deuxième et la troisième série à 30 secondes par exercice |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 95 06.07.11 09:13

## Tableau d'entraînement LEG MAGIC™

Utilisez ces tableaux pour documenter vos progrès au fil du temps. Avant d'y consigner vos progrès, faites autant de copies que nécessaire. Nous recommandons de les conserver dans un carnet. Ils vous informeront et vous motiveront, car vous verrez ce que vous avez accompli. Ces données vous aideront à consigner vos objectifs de condition physique, tandis que vous améliorerez constamment.

| Exercice | Date | Répétitions | Séries | Date | Répétitions | Séries |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pousser les cuisses intérieures | | | | | | |
| Fente / répétition | | | | | | |
| Sollicitation des cuisses intérieures | | | | | | |
| Position accroupie | | | | | | |
| Exercice pour les hanches extérieures et le haut des cuisses | | | | | | |
| Fente debout | | | | | | |
| Sollicitation des cuisses intérieures et maintenir la tension | | | | | | |
| Position assise en V / effleurement des talons | | | | | | |
| Abdominaux / relevés de bassin | | | | | | |
| Lever la hanche | | | | | | |
| Pompes | | | | | | |
| Pousser les cuisses intérieures et sculpter les biceps | | | | | | |

Des exercices qui sollicitent vos muscles constituent un élément simple d'un programme d'entraînement – quasiment chacun peut courir, s'entraîner chez soi avec un home-trainer, monter les escaliers ou faire du vélo. Élaborer votre propre programme d'entraînement cardiovasculaire progressif, efficace et nécessitant que peu de temps ne réclame que peu planification. Un programme d'entraînement cardiovasculaire exécuté régulièrement est un élément essentiel de votre programme si vous souhaitez améliorer votre santé, perdre du poids et mener une vie plus saine.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 96 06.07.11 09:13

# Exercices d'aérobic

L'entraînement aérobic est la clé pour un cœur plus fort et est susceptible de réduire la probabilité des maladies du cœur. En même temps, vous brûlez beaucoup de graisses corporelles et des calories. Des exercices aérobic : chaque activité qui vous exécutez pendant plusieurs minutes ou davantage et qui accélère votre pouls. Les activités pour conditionner votre cœur sollicitent également les muscles les plus importants des hanches, des cuisses et des fesses. Par exemple : la marche, la randonnée, le jogging, la course à pied, la bicyclette, le inline-skating, la nage, le ski cross-country et l'aérobic step.

Les avantages d'un entraînement aérobic
L'entraînement aérobic comporte des avantages suivants pour la santé :

1. Un cœur plus solide et plus sain.
2. Un taux de HDL accru. Ce « bon » cholestérol dégage vos artères et les rend plus saines.
3. Un taux général de cholestérol réduit. Le « mauvais » cholestérol, ce sont les déchets dans votre sang qui peuvent boucher vos artères.
4. Une pression artérielle plus basse. Même des exercices moins intenses sont utiles.
5. Un risque réduit d'infarctus et d'attaque d'apoplexie.
6. Une matière grasse corporelle réduite et la possibilité d'atteindre votre poids idéal. Vous deviendrez un meilleur brûleur de matières grasses corporelles et consommerez lors de chaque unité davantage de calories.
7. Un risque réduit de diabète.
8. Moins d'anxiété, tensions et dépressions.
9. Une meilleure qualité de sommeil.
10. Plus de productivité. Un apport et une utilisation efficace du sang et de l'oxygène sont la clé pour une vitalité et performance accrues.

**Échauffement et étirement**
L'échauffement et l'étirement sont essentiels pour un programme d'entraînement équilibré et sûr. L'échauffement et l'étirement correct sont en mesure de :

– rendre vos unités d'exercices plus sûres et plus facilement à exécuter,
– limiter le stress inutile pour votre cœur,
– vous préparer à vos activités journalières,
– améliorer votre endurance et votre efficacité (vous ne vous fatiguez pas si rapidement),
– réduire le risque de blessures,
– intensifier le plaisir des séries d'exercices et
– vous aider à poursuivre le programme d'entraînement et de santé.

**Phase d'échauffement**
Pour prévenir des blessures et maximiser votre performance, nous recommandons de débuter chaque entraînement par une phase d'échauffement. L'échauffement doit préparer vous muscles progressivement à l'effort futur à fournir. Commencez en exécutant pendant 5 à 10 minutes d'exercices faciles (comme la marche) qui augmentent progressivement votre rythme cardiaque et détendent vos muscles. Vos exercices de réchauffement devraient âtre des exercices d'aérobic et nécessiter qu'un espace restreint vous permettant d'effectuer vos mouvements en toute liberté. Ensuite, vous devriez effectuer des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Pour ces exercices, consultez ce mode d'emploi dans les pages 82 et 83. Ne dépassez jamais le point de légère tension lorsque vous étirez vos muscles. Effectuez vos mouvements doucement, rythmiquement et de façon contrôlée.

**Phase d'étirement**
A votre unité d'entraînement devrait toujours s'enchaîner une phase d'étirements. Les étirements devraient être effectués pendant 5 à 10 minutes par des exercices faciles, suivi par les exercices plus intenses. Pour ces exercices, consultez les pages 82 et 83 de ce mode d'emploi. Ne dépassez jamais le point de légère tension lorsque vous étirez vos muscles. Effectuez vos mouvements doucement, rythmiquement et de façon contrôlée.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 97 06.07.11 09:13

## Combien de fois, combien de temps et avec quelle intensité

Votre choix de la fréquence (combien de fois), la durée (combien de temps) et l'intensité (avec quelle force) avec laquelle vous vous entraînez, influe directement sur vos résultats.

### Fréquence

Quand vous constatez une amélioration de votre condition physique, vous perdez du poids et vous désirez créer et une bonne base pour les exercices, vous devez exécuter les exercices cardiovasculaires trois à six fois par semaine.

Si vous venez de débuter un programme ou n'êtes pas en bonne forme, vous ne dévirez pas vous décourager en lisant ces recommandations. Pensez à ce qu'un entraînement cardiovasculaire exécuté deux ou trois fois par semaine apporte une amélioration de votre condition physique et de votre santé dans la même mesure. Votre objectif à long terme est la construction, de sorte que vous entraînez votre cœur quasiment tous les jours ouvrables.

### Durée

Pendant combien de temps vous vous entraînez dépend de votre condition physique actuelle. Si vous venez de débuter un programme ou n'êtes pas en bonne forme, vous ne dévirez pas suivre les indications de durée à la lettre. Au lieu de cela, débutez par 5 à 10 minutes deux fois par jour.
Vous constaterez des améliorations considérables de votre condition physique. Votre objectif à long terme est de construire l'entraînement cardiovasculaire jusqu'à 30 à 60 minutes quasiment tous les jours ouvrables.

### Intensité

Les directives pour l'intensité de l'entraînement aérobic se situent autour de 60 à 85 % de la fréquence cardiaque.
Si vous n'êtes pas en forme, pensez qu'un niveau modéré à faible et un entraînement cardiovasculaire constant – même en-dessous des recommandations habituelles – peut avoir des conséquences positives sur votre santé et votre endurance cardiovasculaire.

Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour découvrir à quelle fréquence cardiaque vous travaillez :

% fréquence cardiaque = (220 – âge) x %.

Ceci signifie par exemple :
Une fréquence cardiaque de 70 pourcent d'une personne de 40 ans serait de (220 – 40) x 70 % ou 126. Ainsi, cette personne devrait atteindre de 126 battements de cœur par minute pour atteindre une fréquence cardiaque de 70 pourcent. Ces valeurs sont données qu'à titre indicatif. Des personnes aux problèmes de santé devraient revoir cette formule avec leur médecin.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 98 06.07.11 09:13

## Exercices cardiovasculaires progressives

**Le programme d'entraînement suivant est un programme d'entraînement progressif de conditionnement cardiovasculaire. Il peut être utilisé pour chaque unité d'aérobic que vous choisissez. Ces valeurs sont données qu'à titre indicatif. Des personnes aux problèmes de santé devraient revoir ce programme d'entraînement avec leur médecin.**

**Établissement de la condition de base**

| Semaine | Fréquence (par semaine) | Durée (en minutes) | Intensité (en % de la fréquence cardiaque) | Intensité (en RPE*) | Estimation descriptive RPE* |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 à 3 | 5 à 15 | 40 à 50 | 2 à 4 | Facile à moyen |
| 2 | 2 à 3 | 5 à 15 | 40 à 50 | 2 à 4 | Facile à difficile |
| 3 | 2 à 3 | 10 à 17 | 40 à 50 | 2 à 4 | Facile à difficile |
| 4 | 2 à 3 | 10 à 17 | 50 à 60 | 2 à 4 | Facile à difficile |
| 5 | 3 | 15 à 20 | 50 à 60 | 2 à 4 | Facile à difficile |
| 6 | 3 à 4 | 15 à 20 | 50 à 60 | 2 à 4 | Facile à difficile |

**Au-delà de la condition de base**

| Semaine | Fréquence (par semaine) | Durée (en minutes) | Intensité (en % de la fréquence cardiaque) | Intensité (en RPE*) | Estimation descriptive RPE* |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 à 9 | 3 à 4 | 20 à 25 | 60 à 65 | 3 à 4 | approprié à difficile |
| 10 à 13 | 3 à 4 | 21 à 25 | 65 à 70 | 4 à 5 | difficile à très difficile |
| 14 à 16 | 3 à 4 | 26 à 30 | 65 à 70 | 4 à 5 | difficile à très difficile |
| 17 à 19 | 3 à 5 | 26 à 30 | 70 à 75 | 4 à 5 | difficile à très difficile |
| 20 à 23 | 3 à 5 | 31 à 35 | 70 à 75 | 4 à 5 | difficile à très difficile |
| 24 à 27 | 3 à 6 | 31 à 35 | 70 à 75 | 4 à 5 | difficile à très difficile |

**Maintien de la condition**

| Semaine | Fréquence (par semaine | Durée (en minutes) | Intensité (en % de la fréquence cardiaque) | Intensité (en RPE*) | Estimation descriptive RPE* |
|---|---|---|---|---|---|
| Après 4 à 5 mois | 3 à 6 | 30 à 60 | 40 à 85 | 3 à 6 | approprié à difficile |

* RPE = estimation de l'effort ressenti; cela signifie que vous vous évaluez vos sentiments selon une échelle numérique (RPE) de 1 à 10 ; RPE : estimation décrite dans le tableau ci à dessus. Une estimation de 2 à 3 est égale à une phase d'échauffement ou de récupération ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré jusqu'à facile ; 6 à 10 représente un effort considérable à très considérable.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 99 06.07.11 09:13

**Légers progrès**
En ce qui concerne le progrès menant à une étape d'intensité plus élevée, une durée plus longue ou des unités plus fréquentes, il est préférable d'échanger seulement un élément par unité. Si vous modifiez en même temps plus qu'un élément, vous risquez le surmenage. Un repère conservateur et cependant effectif est de ne pas augmenter l'intensité ou la durée de plus de 5 %. Vous devriez maintenir cette augmentation d'intensité sur une période d'une ou deux semaines et de modifier que par la suite un des autres éléments (fréquence, durée ou intensité) ou renforcer l'élément que vous avez déjà modifié auparavant.

**Exercices aérobic de pointe**
Aucun exercice cardiovasculaire n'est mieux qu'un autre ! Votre choix de la fréquence (combien de fois), la durée (combien de temps) et l'intensité (avec quelle force) avec laquelle vous exécutez les exercices aérobic, influe directement sur le degré de votre efficacité. En outre, il faut que vous aimiez ce que vous faites. Choisissez les exercices aérobic adaptés à vos besoins en identifiant les exercices, lesquelles vous maintiendrez et qui vous apprécierez pour le reste de votre vie. Souvent, il n'y a pas qu'un, mais plusieurs exercices aérobic qui vous font plaisir et qui profitent de façon optimale à votre corps. Des activités cardiovasculaires excellentes sont (cette liste n'est pas exhaustive) marcher, nager, faire de la gymnastique d'eau, jogger, courir, faires du ski cross country, du inline skating, de la glisse, du vélo, du mountainbike et de l'aérobic step.

## Tableau cardiovasculaire

Utilisez ces tableaux pour documenter vos progrès au fil du temps. Avant d'y consigner vos progrès, faites autant de copies que nécessaire Nous recommandons de les conserver dans un carnet. Ils vous informeront et vous motiveront, car vous verrez ce que vous avez accompli. Ces données vous aideront à consigner vos objectifs de condition physique, tandis que vous améliorerez constamment.

| Exercice | Date | Durée (en minutes) | Fréquence cardiaque | Intensité (en RPE*) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

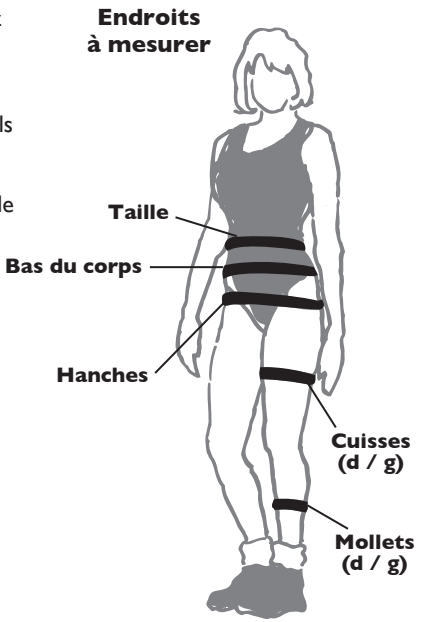
* RPE = estimation de l'effort ressenti; cela signifie que vous vous évaluez vos sentiments selon une échelle numérique (RPE) de 1 à 10 ; RPE : estimation décrite dans le tableau ci à dessus. Une estimation de 2 à 3 est égale à une phase d'échauffement ou de récupération ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré jusqu'à facile ; 6 à 10 représente un effort considérable à très considérable.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 100 06.07.11 09:13

## Tableau de progrès

Mesurez-vous toutes les deux semaines et utilisez ce tableau pour documenter vos progrès. Avant d'y consigner vos progrès, faites autant de copies que nécessaire. Nous recommandons de les conserver dans un carnet. Vous remarquerez qu'ils vous informeront et vous motiveront lorsque vous verrez ce que vous avez accompli. Ces données vous aideront à consigner vos objectifs de condition physique, tandis que vous améliorerez constamment.




| Date | Poids | Taille | Bas du corps | Hanches | Cuisses | Mollets |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 101 06.07.11 09:13

## Caractéristiques

| | |
|---|---|
| Modèle : | LEG MAGIC™ |
| Classe: | HC |
| Poids: | 10 kg |
| Poids corporel maximal : | 110 kg |
| Longueur : | 46 cm |
| Largeur : | 107 cm |
| Hauteur : | 93 cm |

## Mise au rebut

Le matériel d'emballage peut être réutilisé. Il faut mettre l'emballage au rebut en respectant l'environnement et l'amener au service de collection de matières recyclables.

Éliminez l'appareil en respectant l'environnement. L'appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.

## Service après-vente

Pour toute question supplémentaire concernant l'appareil, s'adresser à notre service après-vente :
DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE
Tél. : +49 (0) 180-5003530 (télécommunication payante)
Email : service@dspro.de

Dans le cadre de l'évolution constant de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, l'emballage ou les notices.

LEG MAGIC™ est une marque de commerce de Fitness Quest Inc.
Etats-Unis, déposée sous le no de brevet D512,111 et protégé par d'autres brevets américains et internationaux. Elle est importée et distribuée sous licence Fitness Quest Inc., USA par DS Produkte.

Importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, ALLEMAGNE
Tous droits réservés.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 102 06.07.11 09:13

03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 103 06.07.11 09:13

## Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies. ..... 106
Garantiebepaling ..... 107
Omvang van de levering & apparaatoverzicht ..... 108
Montage ..... 109
Onderhoud & bewaring ..... 112
De start ..... 113
Trainingsrichtlijnen ..... 114
Opwarmings- & afkoelings-/stretchoefeningen ..... 116
LEG MAGIC™ systeem ..... 118
LEG MAGIC™ training. ..... 119
LEG MAGIC™ veiligheidsinstructies ..... 121
LEG MAGIC™ trainingsvorderingen ..... 129
LEG MAGIC™ trainingstabel ..... 130
Aerobictraining ..... 131
Progressieve hart-bloedsomloop-training ..... 133
Hart-bloedsomloop-tabel ..... 134
Vorderingstabel ..... 135
Specificaties, Afvalverwijdering, Klantenservice ..... 158



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 104 06.07.11 09:13

Geachte klant,

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van het LEG MAGIC™ trainingsapparaat! U hebt zoëven een belangrijke stap gezet op het vak van uw fitnessdoelstellingen. Als dit betekent dat uw spieren, heupen en dijbenen in vorm worden gebracht of de spieren van uw hele bovenlichaam worden gestretcht, dan hebt u met de LEG MAGIC™ een hulptoestel erbij, waarmee u de resultaten kunt bereiken die u wenst. Het trainen op een comfortabel, efficiënt apparaat dat u toelaat te beginnen op een passend niveau en dan verder te bouwen, is een belangrijk element bij de uitvoering van een programma. Met uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat bewerkt u alle spieren van het onderlichaam met zachte, natuurlijke bewegingen. U kunt het LEG MAGIC™ trainingsprogramma kiezen dat perfect past bij uw fitnessniveau en uw trainingsprogramma kan direct van start gaan – precies datgene wat u nodig heeft om uw fitheid op een gezonde, gemakkelijke manier te verbeteren! Slechts een paar minuten per dag zijn nodig om de vormgevende en stretchende eigenschappen van uw LEG MAGIC™ te ondervinden. Aerobicsoefeningen en bijkomende spierverstevigende oefeningen zijn noodzakelijk om uw programma af te ronden. Met het regelmatige gebruik van uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat en regelmatige aerobicsoefeningen kunt u snel een paar belangrijke veranderingen bij uzelf vaststellen, zoals:

– Meer doorzettings- en uithoudingsvermogen
– Minder lichaamsvet en overgewicht (wanneer u uw calorie-opname niet opdrijft)
– Verbeterde spiermassa op het onderlichaam
– Verhoogde energie voor de dagelijkse activiteiten
– Minder stress en een positievere uitstraling.

Met een minimaal tijdsverbruik zult u een indrukwekkende tegenprestatie voor uw investering verkrijgen! Als u vragen over het programma heeft tijdens het gebruik van het systeem, contacteer dan uw handelaar ter plaatse. Zoals altijd verzekeren we u persoonlijk dat we uitsluitend uw tevredenheid voor ogen hebben. Uw succes is immers ook het onze!

## Betekenis van de symbolen op het apparaat en in deze handleiding:

Alle veiligheidsinstructies zijn met dit symbool aangeduid. Lees ze zorgvuldig en houd u aan de veiligheidsinstructies, om lichamelijke letsels en materiële schade te vermijden.

Tips en aanbevelingen zijn aangeduid met dit symbool.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 105 06.07.11 09:13

## Veiligheidsinstructies

- ❒ Vooraleer u aan dit of elk ander trainingsprogramma begint, moet u uw arts consulteren. Hij dient u te ondersteunen bij de vaststelling van de beoogde hartfrequentie in overeenstemming met uw leeftijd en uw lichamelijke fitheid. Bepaalde trainingsprogramma's of types van apparaten zijn eventueel niet voor iedereen geschikt. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35, zwangere vrouwen of mensen met bestaande gezondheidsproblemen of evenwichtsstoornissen. Wanneer u medicatie inneemt, die uw hartfrequentie beïnvloedt, moet u beslist het advies van uw arts vragen.
- ❒ Begin langzaam en drijf het tempo verstandig op. Ook wanneer u een ervaren sportbeoefenaar bent, start u met het programma voor beginners. Zo raakt u vertrouwd met alle oefeningen, alvorens over te gaan tot de programma's en oefeningen voor gevorderden. Voor de beste resultaten doet u alle oefeningen aan het tempo, aangetoond op de DVD.
- ❒ Span u niet teveel in met dit of een ander trainingsprogramma. Luister naar uw lichaam en reageer op elke reactie die u heeft. U moet leren een „goede" pijn zoals vermoeidheid te onderscheiden van een „slechte" pijn, die pijn doet. Wanneer u welke vorm ook van pijn of beklemming in uw borst voelt, een onregelmatige hartslag, duizeligheid, sufheid of kortademigheid ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met de training en onmiddellijk uw arts consulteren.
- ❒ Warm u op voor elk trainingsprogramma, doe 5 tot 10 minuten lang lichte aerobicsoefeningen zoals lopen, gevolgd door stretchoefeningen.
- ❒ Kijk voor ELK gebruik zorgvuldig het apparaat na. Gebruik het apparaat nooit, wanneer het niet goed functioneert.
- ❒ Wanneer u de veiligheidsinstructies in de handleiding en de video niet leest en in acht neemt, KAN dit leiden tot ERNSTIGE VERWONDINGEN OF DE DOOD. HOUD KINDEREN UIT DE BUURT VAN HET APPARAAT. Het maximale lichaamsgewicht is 110 kg.
- ❒ WEES VOORZICHTIG, wanneer u op het apparaat of ervan af stapt.
- ❒ Gebruik dit apparaat UITSLUITEND voor het doel waarvor het is bestemd, zoals beschreven in deze handleiding. Verander het apparaat niet en gebruik geen toebehoren die niet door de producent worden aanbevolen.
- ❒ Let op voldoende vrije ruimte achter en voor het apparaat. Het is belangrijk dat kinderen, dieren, meubelen en andere objecten tijdens het gebruik uit de buurt van het apparaat blijven. U moet minstens 1 meter ruimte laten zowel voor als ook achter het apparaat.
- ❒ Draag tijdens de training gepaste kleding. Trainingskleding moet comfortabel en licht zijn en vrije bewegingen toelaten. Draag comfortabele trainingsschoenen met een goede steun en roetsjvrije zolen, zoals loop- of aerobicsschoenen.
- ❒ DIT APPARAAT MAG NIET DOOR KINDEREN WORDEN GEBRUIKT. Ter preventie van verwondingen houdt u dit en alle andere



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 106 06.07.11 09:13

fitnessapparaten buiten het bereik van kinderen. Neem deze eenvoudige regels in acht:

- Laat kinderen niet in de ruimten waar trainingsapparaten staan.
- Bewaar trainingsapparaten in ruimten, die afgesloten kunnen worden.
- Ken steeds de verblijfplaats van uw kinderen als u traint.
- Draag tijdens de training geen koptelefoon wanneer u kleine kinderen in huis heeft.
- Spreek met uw kinderen over de gevaren van trainingsapparaten.

❒ Adem op natuurlijke wijze en houd de lucht niet in tijdens de training. Lever geen te grote inspanningen – u moet in staat zijn een conversatie verder te zetten tijdens de training.

❒ Doe na een trainingseenheid afkoelingsoefeningen van 5 tot 10 minuten met lichte oefeningen, zoals stappen, gevolgd door stretchoefeningen.

❒ Geestelijk of lichamelijk gehandicapte mensen hebben de goedkeuring van een arts nodig alvorens dit toestel te gebruiken en ze moeten onder voortdurend toezicht blijven, wanneer ze gelijk welk trainingsapparaat gebruiken.

❒ Slechts een persoon na de andere mag dit apparaat gebruiken.

❒ Houd GEEN handen, voeten, vreemde voorwerpen op of in de buurt van dit apparaat, wanneer het wordt gebruikt door een andere persoon. Pas op dat u geen vingers of handen in de beweeglijke onderdelen klemt, wanneer u dit apparaat samenvouwt, opstelt of gebruikt.

❒ Zorg ervoor dat de LEG MAGIC™ niet omkantelt en vermijd zo verwondingen. Plaats en gebruik dit apparaat op een vaste, effen ondergrond. Doe die oefeningen die op de DVD worden getoond en volg die oefeningsinstructies die worden beschreven op de pagina's 121 tot 128 van deze handleiding. Wanneer deze instructies niet worden nageleefd, kan dit ernstige verwondingen of de dood tot gevolg hebben.

## Garantiebepaling

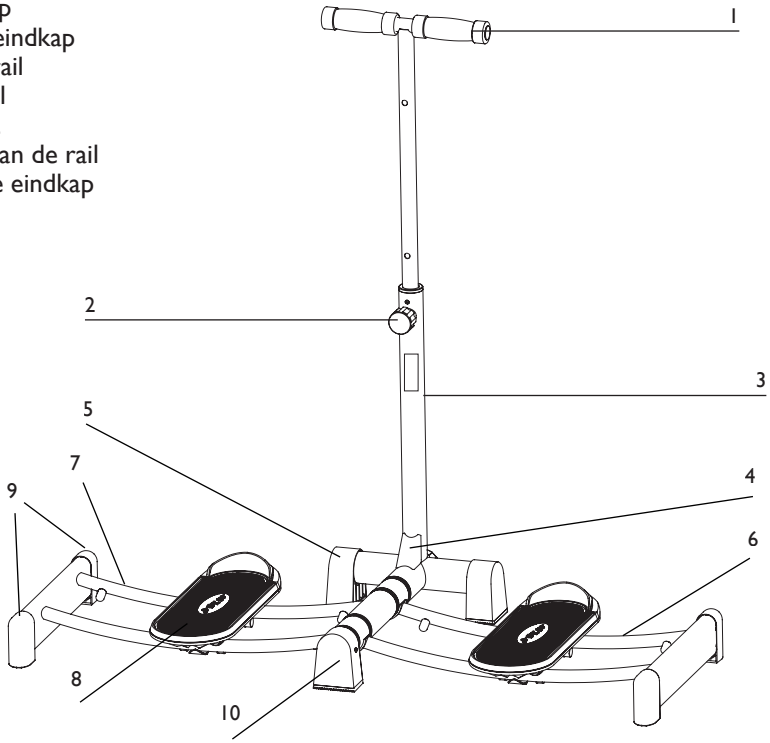
Van de garantie zijn alle gebreken uitgesloten, die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage van de afzonderlijke bouwstukken.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 107 06.07.11 09:13

## Omvang van de levering & apparaatoverzicht

1. Montage van de handstangen
2. Verstelknop
3. Montage van de steunstangen
4. Sluitknoop
5. Voorste eindkap
6. Rechter rail
7. Linker rail
8. Voetplaat
9. Eindkap van de rail
10. Achterste eindkap




### LEG MAGIC™ MODELLEERSET – FACULTATIEF

Het voorste en achterste niveau vergroten de tijdspanne die nodig is voor een volledig trainings-programma van het onderlichaam.

Inclusief pedometer om de dagelijkse fitnessdoelstellingen op te volgen.

2 boekdelen met oefeningsinstructies/ muurtabel, om een lang en slank bovenlichaam te vormen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 108 06.07.11 09:13

## Montage

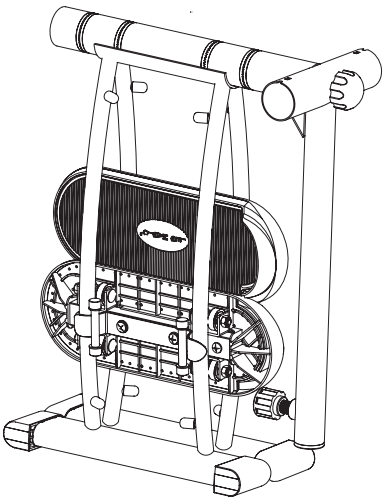
1. Opgelet voor de vingers bij de verwijdering van het transportkarton (tussen de voetplaten en de rails). Gevaar voor verwondingen aan de vingers, als ze gekneld raken!
2. Neem het apparaat uit de verpakking en kijk na of alle onderdelen aanwezig zijn. Als dit niet het geval is, contacteer dan onze klantenservice.
3. Reinig het apparaat voor de eerste ingebruikname, zoals beschreven onder "Onderhoud & bewaring".

### Apparaat monteren

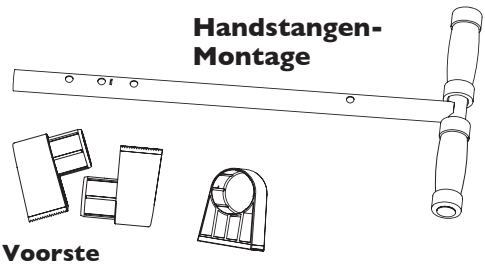
Af en toe omvatten onze apparaten onderdelen die in de fabriek vooraf zijn geolied. We raden u aan bodembekledingen of alle andere zaken die in aanraking kunnen komen met de onderdelen te beschermen met krantenpapier of doeken.

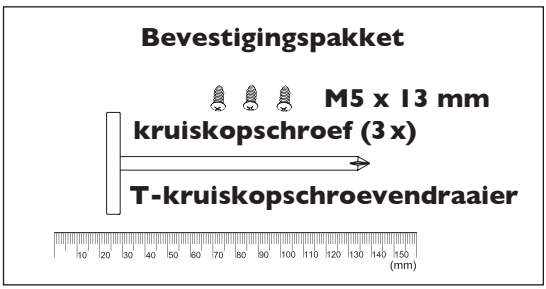
**Instructie:** Alle richtingsaanduidingen, zoals vooraan, achter, links of rechts in deze handleiding worden gegeven vanuit het oogpunt van het trainingsapparaat met zicht naar voren.

Leg de onderdelen van uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat op de grond, zoals aangegeven, en bekijk de namen van de onderdelen om de montage gemakkelijker te maken. Een T-kruiskopschroevendraaier is inbegrepen.



**Montage van het hoofdframe**



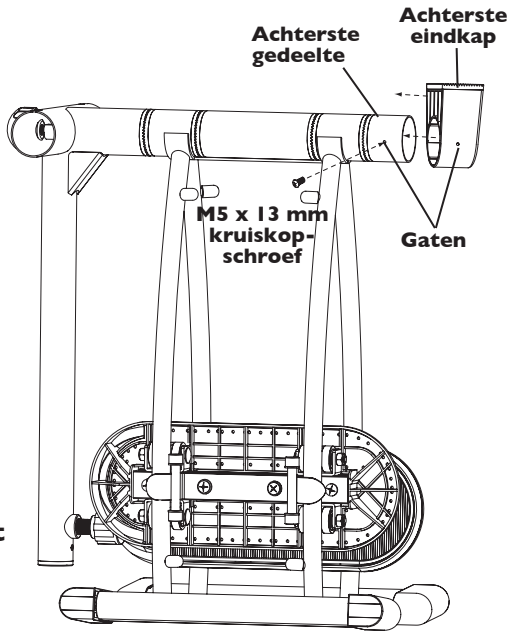


Bevestigingspakket
M5 x 13 mm
kruiskopschroef (3 x)
T-kruiskopschroevendraaier
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150
(mm)



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 109 06.07.11 09:13

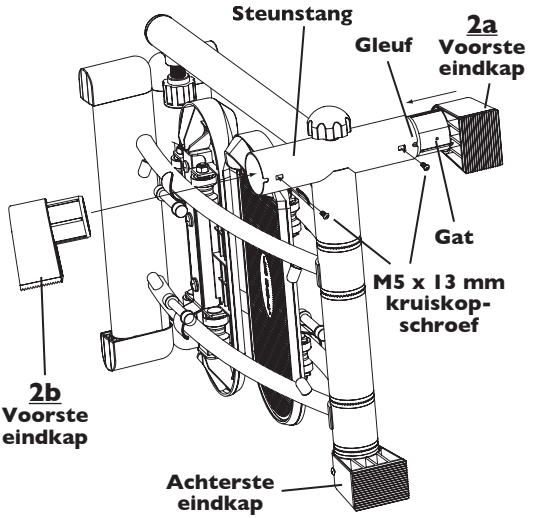
## 1. Montage van de achterste eindkap

Positioneer de LEG MAGIC™ op de railuiteinden, zodat beide rails lichtjes geopend zijn, zoals aangegeven. Schuif de achterste eindkap op de achterste buis, zodat het schroefgat op de kant van de achterste eindkap en op de kant van de achterste buis boven elkaar staan. Plaats een kruiskop-schroef en draai ze vast.




**Montage van het hoofdframe**

## 2. Montage van de voorste eindkap

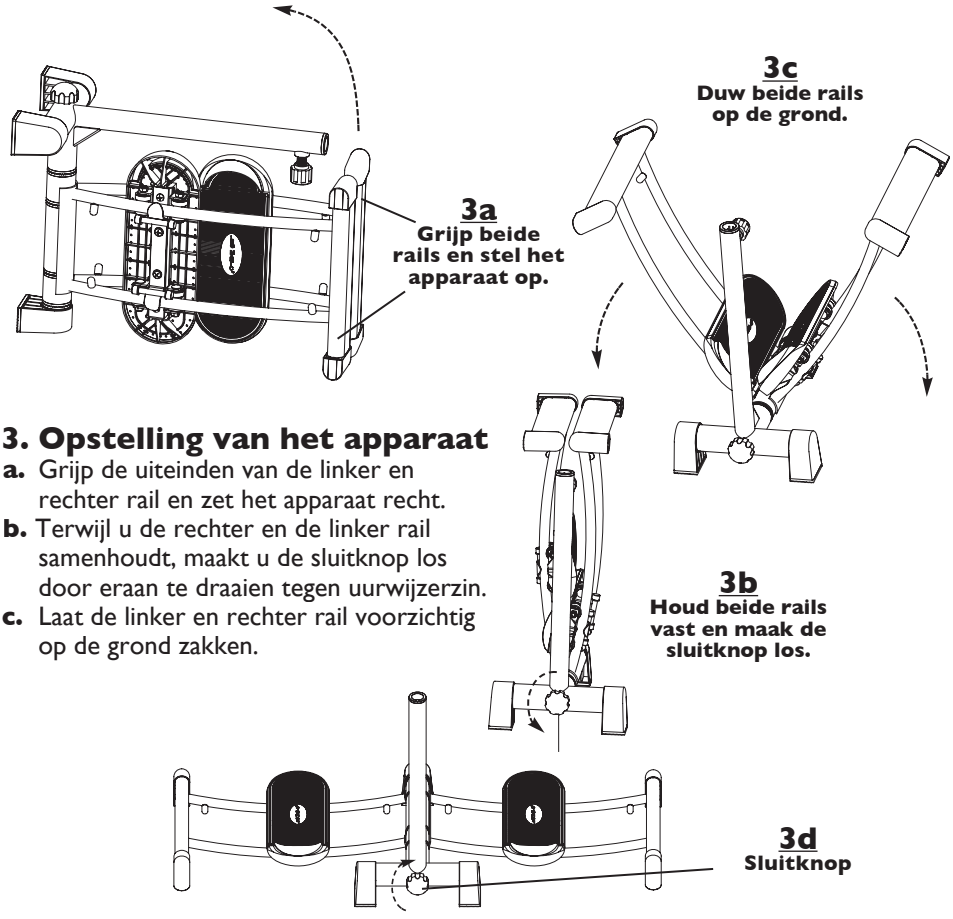



**a.** Leg het apparaat op de grond, zodat de achterste eindkap, die u zonet hebt gemonteerd, zoals aangetoond, zich op de grond bevindt. Schuif een voorste eindkap in de steunstang en breng de gleuf en het schroefgat in de juiste stand. Plaats de kruiskopschroef en draai ze vast.

**b.** Herhaal dit op de andere kant.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 110 06.07.11 09:13



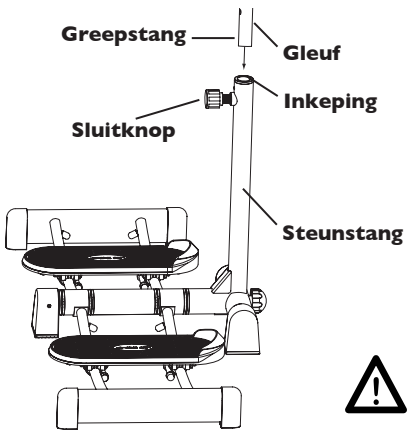

## 3. Opstelling van het apparaat

**a.** Grijp de uiteinden van de linker en rechter rail en zet het apparaat recht.

**b.** Terwijl u de rechter en de linker rail samenhoudt, maakt u de sluitknop los door eraan te draaien tegen uurwijzerzin.

**c.** Laat de linker en rechter rail voorzichtig op de grond zakken.

**d.** Draai de sluitknop in uurwijzerzin vast.



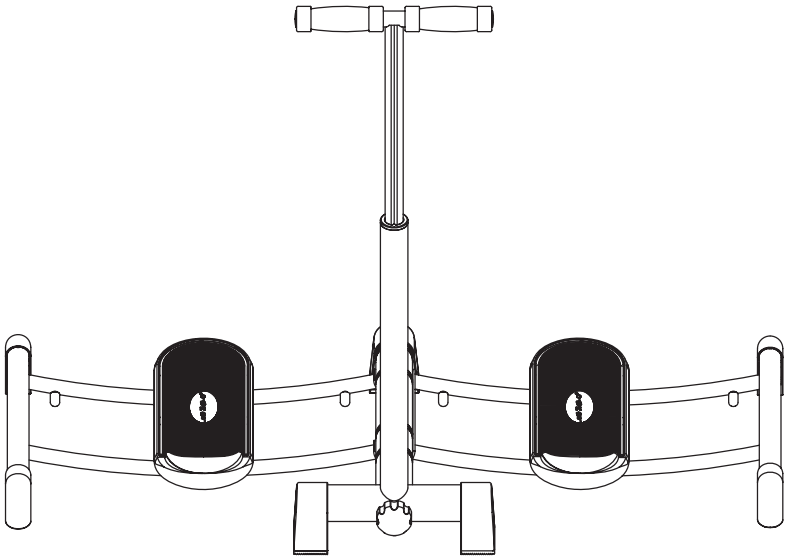

## 4. Montage van de greepstangen

Maak de verstelknop op de steunstang los en draai eraan tegen uurwijzerzin. Trek de verstelknop eruit en plaats de greepstang. Wees er zeker van dat de gaten in de greepstang zich op dezelfde kant bevinden als de verstelknop. (De gleuf in de greepstang wordt in de juiste stand gebracht op de inkeping in de steunstang.) Laat de verstelknop in een van de gaten van de greepstang vastklikken. Bevestig de verstelknop.

Wees er zeker van dat de verstelknop stevig is aangetrokken, alvorens met de oefeningen te beginnen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 111 06.07.11 09:13



**De montage is nu volledig af.**

**Belangrijk:** Lees deze handleiding, vooraleer u begint te trainen en neem de belangrijke instructies in acht voor het gebruik van uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat.

## Onderhoud & bewaring

Uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat werd dermate grondig ontwikkeld dat het slechts een minimum aan onderhoud vereist. Om dit te garanderen, raden we aan als volgt te werk te gaan:

- ❒ Houd uw apparaat schoon. Veeg na elk gebruik zweet, stof of ander vuil van de rails, voetplaten en greepstangen met een zachte, schone doek.
- ❒ Stel het apparaat na elk gebruik ergens op, waar het niet in de weg staat. Het is zinvol uw trainingsuitrusting op een plaats te leggen, die niet toegankelijk is voor kinderen.
- ❒ Het LEG MAGIC™ trainingsapparaat kan gemakkelijk worden samengevouwen en weggeborgen.



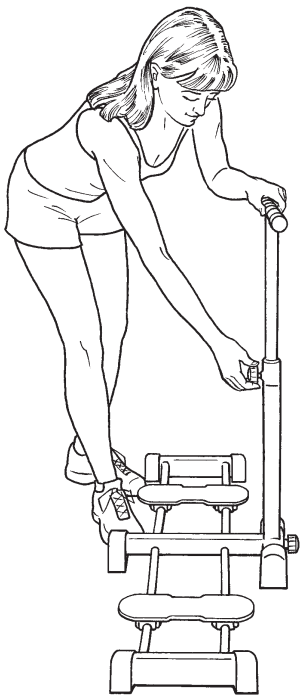
03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 112 06.07.11 09:13

## De Start

### Instelling van de hoogte van de greepstang

De greepstang kan naar boven of naar beneden worden afgesteld, zodat ze wordt aangepast aan uw lichaamsgrootte of -hoogte. Voor de aanpassing van de greepstang maakt u de verstelknop los op de steunstang en trekt hem zover uit, tot de greepstang lichtjes naar boven of beneden kan worden afgesteld. Beweeg de greepstang naar boven of beneden, tot de bovenkant van de greepstang zich ter hoogte van de taille bevindt, wanneer u voor het apparaat staat. Wanneer de greepstang op de gewenste hoogte is, laat u de verstelknop in het gat klikken en maakt de verstelknop vast door eraan te draaien in uurwijzerzin. Wees er zeker van dat de greepstang volgens de voorschriften is bevestigd, alvorens met het trainen te beginnen.

**Opgelet:** Probeer de hoogte van de greepstang niet te veranderen, terwijl u op de voetplaten van de LEG MAGIC™ staat.
Alle veranderingen moeten worden uitgevoerd terwijl u op de grond staat.





03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 113 06.07.11 09:13

# Trainingsrichtlijnen

**Opgelet:** Lees dit hoofdstuk alvorens met de training te beginnen.

**Belangrijk:** Wanneer u ouder bent dan 35 en meerdere jaren inactief was, moet u uw arts consulteren die event. een gestandaardiseerde trainingstest aanbeveelt. Uw arts kan u eveneens helpen de juiste beoogde hartfrequentie vast te leggen die bij uw leeftijd en lichamelijke fitheid past. U moet eveneens uw arts raadplegen, wanneer u volgende klachten hebt:

- Hoge bloeddruk • Hoog cholesterolgehalte
- Astma • hartproblemen
- Familiegeschiedenis van vroegtijdige beroertes en hartinfarcten met de dood tot gevolg
- Occasionele duizeligheid
- Extreme ademloosheid na een lichte inspanning
- Artritis of andere beenderproblemen
- Ernstige spier-, gewrichtsband- of peesproblemen
- Andere bekende of vermoede ziekten
- Wanneer u gelijk welke vorm van pijn of beklemming in de borst, een onregelmatige hartslag of kortademigheid voelt, stopt u onmiddellijk met trainen. Raadpleeg uw arts, alvorens verder te gaan met de training.
- Zwangerschap
- Evenwichtsstoornissen
- Inname van geneesmiddelen die de hartfrequentie beïnvloeden

### Trainingsfases

Onafhankelijk van het feit of u met uw LEG MAGIC™ traint of een hart-bloedsomloop-training doet, moet uw programma steeds bestaan uit de drie volgende fases.

### Opwarmingsfase

Ter voorkoming van verwondingen en ter optimalisatie van uw prestatievermogen, raden we u aan elke training te beginnen met een opwarmingsfase. De opwarming moet uw spieren op een zachte wijze voorbereiden op de komende inspanning.

Begin met het opwarmen en doe 5 tot 10 minuten lang lichte oefeningen (zoals stappen), die geleidelijk aan de hartfrequentie opdrijven en uw spieren losmaken. Uw opwarmingsoefeningen moeten bestaan uit aerobicsoefeningen en slechts een lichte, ongedwongen bewegingsruimte vereisen. Vervolgens moeten 5 tot 10 minuten lang stretchoefeningen worden gedaan. U vindt de stretchoefeningen op de pagina's 116 en 117 van deze handleiding. Overschrijd nooit het punt van lichte spanning, wanneer de spieren worden gestrekt. Doe uw bewegingen op een soepele, ritmische en gecontroleerde wijze.

### Spiervorming of hart-bloedsomloop-training

Na uw opwarmingsfase moet ofwel een spiervormingsprogramma met de LEG MAGIC™ plaatsvinden of een programma voor het hart en de bloedsomloop, naargelang van het trainingsplan voor de dag. Onafhankelijk van het feit welk programma u uitvoert, bouwt u verder op uw actueel fitnessniveau en drijft het tempo op dat u aangenaam vindt. Tijdens de eerste weken kunt een kleine spierkater voelen. Dit is tamelijk normaal en moet binnen enkele dagen verdwijnen. Wanneer u grote onaangename kwalen ervaart, is het mogelijk dat u een programma uitvoert dat te ver gaat voor u of dat u te snel hebt opgedreven.

### Afkoelings- en stretchfase

Uw trainingseenheid moet worden gevolgd door een afkoelingsfase. De afkoeling moet 5 tot 10 minuten lang worden uitgevoerd met lichte oefeningen, gevolgd door stretchoefeningen. U vindt stretchoefeningen op de pagina's 116 en 117 van deze handleiding. Overschrijd nooit het punt van lichte spanning, wanneer de spieren worden gestrekt. Voer uw bewegingen uit op een ontspannen, ritmische en gecontroleerde wijze.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 114 06.07.11 09:13

## Wanneer moet u trainen

Het uur na het avondeten is een favoriet tijdstip voor de training. De training op de late namiddag levert een welgekomen afwisseling voor de stress van een werkdag en helpt u de zorgen en spanningen van de dag los te maken. Een ander goed tijdstip is de vroege ochtend voor de start van de werkdag. Voorstanders van een dergelijke training zeggen dat de vroege training hen wakker schudt en meer energie geeft voor het werk.

Tot de factoren, die u bij de uitwerking van uw trainingsplan in acht moet nemen, behoren persoonlijke voorkeur, beroepsmatige en familiale verplichtingen, beschikbaarheid van de oefenruimten en het weer. Het is belangrijk dat u uw trainingseenheden zo inplant, dat er weinig mogelijkheden zijn ze te onderbreken of te annuleren op grond van andere zaken die uw tijd in beslag nemen.

U moet bij heet, vochtig weer en binnen twee uur na het eten niet tot het uiterste gaan trainen. Hitte en/of vertering eisen heel veel van uw bloedsomloop en in combinatie met de training zou dit een dubbele belasting kunnen geven.

## Uw hartfrequentie meten

Wanneer u uw hartfrequentie tijdens de training test, meet u uw pols binnen 5 seconden, nadat u de oefeningen hebt onderbroken. De pols zakt immers, zodra u stopt met bewegen. Meet de pols 10 seconden lang en vermenigvuldig hem met zes om de frequentie per minuut te verkrijgen.

## Hartfrequentie

De richtlijn voor de intensiteit van aerobicsactiviteiten is in het algemeen vastgelegd op 60 tot 85 % van de hartfrequentie. Wanneer u echter niet in vorm bent, denk er dan aan dat een training voor het hart en de bloedsomloop op een gematigd tot laag niveau en op constante basis – duidelijk onder de standaardaanbevelingen – een aanzienlijk en voordelig effect kan hebben op uw gezondheid en uw uithoudingsvermogen van hart en bloedsomloop.

U kunt de volgende berekening toepassen bij de bepaling van de hartfrequentie:

% hartfrequentie = (220–leeftijd) x %.

Dit betekent bijvoorbeeld: een hartfrequentie van 70 procent van een 40-jarige zou (220–40) x 70 % zijn of 126. Bijgevolg moet die persoon 126 hartslagen per minuut behalen om een hartfrequentie van 70 procent te bereiken. Het bovengenoemde zijn slechts richtlijnen. Mensen met geneeskundige beperkingen moeten deze formule bespreken met hun arts.

## Kleding

Uw trainingskleding moet wijd zitten, om de volledige bewegingsvrijheid te scheppen en diegene die de kleding draagt moet zich gemakkelijk en zelfzeker voelen. Draag nooit kleding van rubber of plastic; dergelijke kledingstukken kunnen de transpiratie verhinderen en kunnen ertoe leiden dat de lichaamstemperatuur tot gevaarlijke niveaus stijgt. Draag comfortabele sportschoenen van goed materiaal met roetsjvrije zolen, zoals loop- of aerobicsschoenen.

## Tips voor het volhouden van het trainen

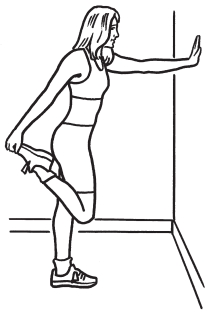
1. Ontwikkel een specifiek plan en schrijf het op.
2. Houd u aan realistische doelstellingen, terwijl u voortdoet en herinner u er vaak aan.
3. Houd een boek bij om uw vorderingen te documenteren en houd het steeds up-to-date. Zie tabellen in deze handleiding.
4. Neem gewichts- en lichaamsvetmetingen op in uw boek. Extra kilo's kunnen snel terugkeren.
5. Laat u steunen en begeleiden door uw familie en vrienden.
6. Vertel de anderen over uw succes.
7. Vermijd verwondingen door uzelf af te remmen en een opwarmings- en afkoelingsfase te incorporeren als onderdeel van uw trainingsprogramma.
8. Beloon uzelf regelmatig voor de goede job!



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 115 06.07.11 09:13

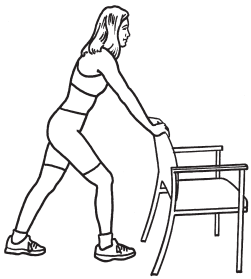
## Opwarmings- & afkoelings-/stretchoefeningen

Wanneer u deze stretchoefeningen wilt uitvoeren, moeten uw bewegingen langzaam en soepel zijn, zonder te huppelen of geweldig te bewegen. Ga stretchen tot u een lichte spanning, geen pijn in de spier voelt en houdt het stretchen 20 tot 30 seconden lang aan. Adem langzaam en gelijkmatig. Houd de lucht niet in. Denk eraan dat de stretchoefeningen aan beide kanten van het lichaam moeten worden uitgevoerd.



### 1. Quadriceps-stretchoefening

Ga dichtbij een muur, een stoel of ander vast voorwerp staan. Houd met behulp van een hand uw evenwicht. Buig de tegenover liggende knie en hef de hiel op en leid hem naar uw zitvlak. Grijp naar achteren en grijp het voeteneinde met de hand aan de dezelfde kant. Houd de bovenbenen vanbinnen samen en trek de voet langzaam naar het zitvlak tot u een lichte rekking vooraan in het bovenbeen voelt. U moet het zitvlak niet raken met de hiel. Trek niet verder, zodra u de rekking voelt. Let erop dat de knieschijf recht naar beneden wijst en houd uw knieën dicht bijeen. (Laat de opgeheven knie niet naar buiten zwieren.) 20 tot 30 seconden aanhouden. Herhaal deze oefening met het andere been.



### 2. Kuit en achillespees stretchen

Ga ca. een armlengte verwijderd van een muur of een stoel staan, de voeten heupbreed uit elkaar. Uw tenen wijzen naar voren, beweeg een been naar de stoel terwijl u het andere been achter u uitstrekt. Buig het been dat dicht bij de stoel is en houd het andere been recht; leg beide handen op de stoel. Houd de hiel van het achterste been op de grond en beweeg uw heup naar voren. Leun lichtjes vanuit het voetgewricht naar voren, het achterste been nog gestrekt, tot u een rekking in de kuitspier voelt. Houd dit 20 tot 30 seconden aan. Herhaal deze oefening met het andere been.

### 3. Boven het hoofd/triceps stretchen

Ga met uw voeten schouderbreed uit elkaar staan, de knieën lichtjes gebogen. Hef een arm boven het hoofd, buig de elleboog en grijp hem achter het hoofd, zodat de hand naar de tegenoverliggende schouderkant reikt. Ga met de vingertoppen zo ver naar beneden op de rug als u kunt. Houd deze positie aan. Beweeg de andere arm naar boven en grijp de gebogen elleboog. Ondersteun de stretchoefening lichtjes door aan de elleboog te trekken. Houd dit 20 tot 30 seconden aan. Herhaal deze oefening met de andere arm.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 116 06.07.11 09:13

### 4. Rug stretchen

Ga met de benen schouderbreed uit elkaar staan en houd de knieën lichtjes gebogen. Buig vanuit de taille lichtjes naar voren met uw armen losjes voor uw lichaam. Buig verder vanuit de taille naar voren, zover als uw lichaam toelaat. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Richt u weer op en herhaal de oefening

### 5. Achillespees staande stretchen

Ga met de benen heupbreed uit elkaar staan. Strek een been naar voren uit, plaats de hiel op de grond en trek de tenen op. Steun met de handen lichtjes op het dijbeen van het gestrekte been, buig uw achterste been en kantel vanuit de heup lichtjes naar voren, tot u een rekking in het achterste dijbeen voelt. Wees er zeker van dat u vanuit de heup buigt, niet vanuit de taille. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal deze oefening met het andere been.

### 6. Zitvlak, heupen en buik stretchen

Ga plat op de rug liggen met de heupen ontspannen op de grond. Buig een been met de knie. Houd beide schouders plat op de grond, grijp zachtjes de knie met uw handen en trek hem over het lichaam en terug naar de grond. U voelt een rekking in de heup, buik en de onderste rug. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor de andere kant.

### 7. Binnenkant van de dijbenen stretchen

Ga zitten op de grond en buig de benen, zodat de zolen van uw voeten samen zijn. Leg uw ellebogen op uw knieën. Buig vanuit de taille naar voren en duw de binnenkant van uw knieën lichtjes naar beneden.
U voelt dat de spieren van de binnenkant van de dijbenen worden gerokken. Houd dit 20 tot 30 seconden vol, laat dan los.

### 8. Achteruit trekkende bewegingen met de armen

Ga met de voeten schouderbreed uit elkaar staan, uw tenen wijzen naar voren en uw knieën zijn lichtjes gebogen. Laat uw armen losjes aan de zijkanten van uw lichaam hangen. Steek uw borst naar voren en trek de schouders naar achteren. Buig de ellebogen lichtjes en sluit de handen achter de rug. Strek de armen langzaam uit, terwijl u de handen naar boven beweegt. Beweeg de handen zover naar boven tot u een lichte spanning in uw schouders en de borstregio voelt. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Laat de armen in de uitgangspositie zakken en buig uw ellebogen. Laat de handen los en beweeg ze terug naar de kant van uw lichaam.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 117 06.07.11 09:13

# LEG MAGIC™ systeem

De LEG MAGIC™ is meer dan een trainingsapparaat; het is een ervaring voor het hele lichaam en biedt ook een voedingssysteem aan. Het is een „fitness voor het leven"-plan, dat hand in hand gaat met een algemeen gezonde leefstijl. Dit omvat regelmatige onderzoeken, gezonde voedingsgewoonten en training voor de rest van uw leven.

Tegenwoordig beveelt het fitnessonderzoek zowel een hart-bloedsomloop-training aan alsook een krachttraining voor een evenwichtige fitness. Met de hart-bloedsomloop-training zult u uw hart en longen sterker maken, uw doorzettings- en uithoudingsvermogen verbeteren en uw gewicht naar beneden brengen.
Krachttraining geeft uw lichaam slanke spieren die de stofwisseling stimuleren.
En wij weten allemaal dat een gezond voedingsplan een belangrijk onderdeel van een evenwichtig fitnessprogramma is.

Het LEG MAGIC™ systeem werd ontwikkeld om bij te dragen tot de realisatie van een evenwichtig fitnessprogramma. Het systeem bestaat uit drie delen:

**1. Krachttraining**
Het LEG MAGIC™ trainingsapparaat werd ontwikkeld om bij te dragen tot de vorming en versteviging van uw heupen, dijbenen en beenspieren. We raden u aan de Rosalie Brown's LEG MAGIC™ training 3 keer per week uit te voeren. Maar de frequentie en de duur van uw training hangen af van uw actueel fitnessniveau en uw doelstellingen.

Ga naar de LEG MAGIC™ trainingshoofd-stukken in deze handleiding, om vast te leggen wat er voor u in aanmerking komt. Daarbovenop moet de versteviging en de vorming van de buikspieren en het bovenlichaam 2 tot 3 maal per week worden gerealiseerd.

**2. Hart-bloedsomloop-training**
Het LEG MAGIC™ systeem omvat een hart-bloedsomloop-programma. U kunt een effectieve hart-bloedsomloop-training realiseren door een grote verscheidenheid aan activiteiten zoals lopen, wandelen, zwemmen of joggen. We raden u aan uw hart-bloedsomloop-training minstens 3 maal per week uit te voeren. U kunt gemakkelijk de dagen voor de LEG MAGIC™- en de hart-bloedsomloop-training verwisselen. De frequentie en de duur van uw training hangen af van uw actueel fitnessniveau en uw doelstellingen. Ga naar het hoofdstuk van de hart-bloedsomloop-training op de pagina's 133 en 134 in deze handleiding om de juiste training voor u vast te leggen.

**3. Voeding**
Het LEG MAGIC™ systeem omvat eveneens een snelstart-dieet en een schrift met een fitnessonderzoek en voedingsplan, die u gezonde voedingsmogelijkheden bieden.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 118 06.07.11 09:13

# LEG MAGIC™ training

## Belangrijke trainings- en veiligheidsinstructies

1. Zodra uw apparaat is gemonteerd, gaat u na of het op een vast, effen oppervlak staat en u minstens 1 meter vrije ruimte rondom het apparaat hebt.

2. Lees deze handleiding volledig en bekijk de volledige DVD, alvorens met het trainingsprogramma te starten. Neem exact de instructies in acht – ze werden ontwikkeld voor uw gezondheid en veiligheid.

3. Doe de oefeningen op een langzaam en gecontroleerd tempo. Voor de beste resultaten doet u alle oefeningen op het tempo dat op de DVD is aangegeven. Een hoog tempo wordt niet aanbevolen en kan uw veiligheid en uw resultaten beïnvloeden.

4. In het begin is het mogelijk dat u niet alle voorgestelde herhalingsoefeningen volledig kunt doen. Wanneer u merkt dat uw spieren vermoeid raken of dat u niet in goede conditie bent of met een goede techniek kunt trainen, onderbreekt u de oefeningen en last een korte pauze in.

5. Houd bij hoeveel keer u in het begin elke oefening kunt herhalen. U zult versteld staan hoe snel u verbetert. In slechts een paar weken tijd zult u waarschijnlijk in staat zijn alle herhalingsoefeningen te doen die op de DVD worden getoond.

6. Drijf langzaam het niveau op. Wanneer u na de training zeer moe bent en pijn hebt, werkt u op een te hoog niveau. Uitstekende resultaten kunnen worden bereikt, wanneer u op een niveau traint, waarbij inspanningen worden gevraagd, zonder u echter teveel te vermoeien of pijn te veroorzaken.

7. Het is belangrijk dat u weet hoe u veilig en juist traint. Deze veiligheidsstappen zijn voor uw bestwil en u moet ze zorgvuldig opvolgen om de resultaten van uw trainingsprogramma te maximaliseren.

8. U moet resultaat boeken na een tot twee weken training met uw apparaat. Kijk of uw houding is verbeterd en u meer kracht en efficiëntie voelt in uw spieren.

9. Houd steeds de greepstangen vast, wanneer u op of van het LEG MAGIC™ trainingsapparaat stapt. Wanneer u deze aanwijzing niet opvolgt, kunt u uitglijden of vallen, wat kan leiden tot ernstige verwondingen of de dood.

10. Plaats het LEG MAGIC™ trainingsapparaat op een effen, vast oppervlak, zodat het niet omkantelt of verwondingen veroorzaakt. Neem de oefeningsinstructies in acht die op de DVD worden getoond en de oefeningsaanwijzingen zoals ze worden beschreven op de pagina's 121 tot 128 van deze handleiding. Wanneer u ze niet in acht neemt, kan dit leiden tot ernstige verwondingen of de dood.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 119 06.07.11 09:13

## Ontwikkel uw LEG MAGIC™ trainingsprogramma

De keuze die u maakt in verband met de frequentie (hoe vaak), de duur (hoelang) en de intensiteit (hoe intensief) van de training heeft een directe invloed op uw resultaten.

Vooraleer u begint met de training op de LEG MAGIC™ moet u eerst uw actueel fitnessniveau bepalen. Het volgende zijn richtlijnen die u kunt gebruiken om uw fitness te bepalen, maar denk eraan, het zijn slechts richtlijnen.
U moet steeds naar uw lichaam luisteren. Begin op een niveau dat u aangenaam vindt en drijf het tempo verstandig op.

**Beginners**
Geen trainingservaring of lang niet getraind.

**Gevorderde beginners**
Regelmatige training sinds minstens 3 maanden.

**Gevorderden**
Regelmatige training sinds minstens 6 maanden.

## Hoe vaak, hoelang, hoe intensief

**Beginners** moeten langzaam starten en slechts zoveel oefeningen en herhalingen doen die ze in goede conditie en met een goede techniek kunnen volbrengen. Uw LEG MAGIC™ systeem is vergezeld van een LEG MAGIC™ trainings-DVD. De DVD omvat een trainingsprogramma van 13 minuten, dat ideaal is voor de meeste beginners. Start het LEG MAGIC™ trainingsprogramma (of zo vaak u het aangenaam vindt om te doen) driemaal per week. Uw doel is de realisatie van een trainingseenheid driemaal per week in goede conditie.

**Gevorderde beginners** moeten elke tweede dag een LEG MAGIC™ trainingseenheid volledig uitvoeren. Zodra u dit trainingsprogramma in goede conditie en met een goede techniek hebt uitgevoerd, kunt u de set een tweede keer herhalen. Wanneer u de training uitbreidt, doet u de eerste set met telkens 60 seconden per oefening en de tweede set met 30 seconden per oefening.

**Gevorderden** moeten op de meeste weekdagen telkens een LEG MAGIC™ trainingseenheid uitvoeren. Om de uitdaging van uw training te herhalen, kunt u de set een derde keer herhalen. Wanneer u dit programma voor gevorderden uitvoert, doet u de eerste set met telkens 60 seconden per oefening en de tweede en de derde met telkens 30 seconden per oefening. Denk eraan steeds zodanig te trainen dat het tempo en de vooruitgang u bevallen en check of u alle herhalingen van de oefeningen in goede conditie en met een goede techniek kunt uitvoeren.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 120 06.07.11 09:13

# LEG MAGIC™ veiligheidsinstructies

Het is belangrijk dat u dit hoofdstuk van de handleiding leest, alvorens met de training te beginnen op het LEG MAGIC™ trainingsapparaat. Dit hoofdstuk omvat een beschrijving van de juiste techniek en vorm van de oefeningen die getoond worden op de LEG MAGIC™ DVD met Rosalie Brown. Voor de beste resultaten raden we u aan dat u traint volgens de 13 minuten durende DVD en de aanwijzingen opvolgt die op pagina's 116 en 117 van deze handleiding staan. Wanneer u geen toegang hebt tot een DVD-recorder, kunt u toch dit hoofdstuk toepassen om een trainingsprogramma uit te werken. U moet daarvoor de hiernavolgende instructies in acht nemen.

Doe elke van de volgende oefeningen 60 seconden lang en beëindig elke herhaling in goede conditie. Wanneer u pas begint, start u met 8 tot 10 herhalingen per oefening en pauzeert in het begin tussen de oefeningen, voor het geval uw spieren moe beginnen aan te voelen. Wanneer u 10 keer de oefening kunt herhalen, kunt u er nog herhalingsoefeningen aan toevoegen. Uiteindelijk kunt u zover opbouwen dat u het volledige LEG MAGIC™ programma kunt uitvoeren. Om de intensiteit van uw programma op te drijven, kunt u er sets van de oefeningsserie aan toevoegen. De vorderingstabel op pagina 135 zal bijdragen tot de opvoering van uw trainingsvorderingen op een veilige en efficiënte manier. Gebruik de tabel om het aantal herhalingen bij te houden, die u bij elke trainingseenheid kunt doen.

**Waarschuwing:** Houd u steeds vast aan de greepstang, wanneer u op of van het LEG MAGIC™ trainingsapparaat stapt. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, kunt u uitglijden en vallen, wat ernstige verwondingen of de dood tot gevolg kan hebben.

## Startpositie

Ga achter het LEG MAGIC™ trainingsapparaat staan met zicht op de greepstangen. Wees er zeker van dat beide voetplaten zich in het midden van de looprails bevinden. Met beide handen op de greepstangen plaatst u de linker voet op de linker voetplaat. Zie fig. 1. Verplaats langzaam uw gewicht op deze voet, hef voorzichtig de rechter voet op en plaats hem op de rechter voetplaat. Zie fig. 2. Beide voeten moeten op dezelfde afstand van het middenframe staan en zorg ervoor dat u evenwichtig staat. Zorg voor een goede, rechte positie met de handen lichtjes aan de greepstangen. Leun niet naar voren, fig. 1, en duw niet naar beneden met de handen op de greepstangen. Dit is de startpositie, waarnaar verwezen wordt in veel oefeningen in het LEG MAGIC™ trainingsprogramma.

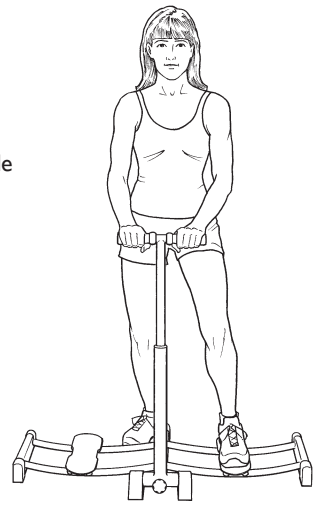


Fig. 1

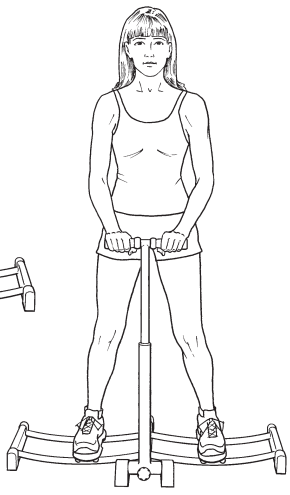


Fig. 2



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 121 06.07.11 09:13

## Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen

Deze oefening is gericht op de adductorspieren van de binnenkant van de dijbenen. Start in de "Startpositie", zoals beschreven hierboven. Buig de knieën heel lichtjes en houd de knieën gebogen tijdens de hele oefening. Zie fig. 3. Met soepele en gecontroleerde bewegingen beweegt u de benen naar elkaar toe, tot de voetplaten de binnenste stoppers op de rail raken. Zie fig. 4. Herhaal deze inwaartse/uitwaartse glijbeweging 60 seconden lang en pauzeer tussen de herhalingen, indien nodig. Bewaar een goede houding. Zorg ervoor dat de voetplaten niet tegen de binnenste en buitenste stoppers knallen.

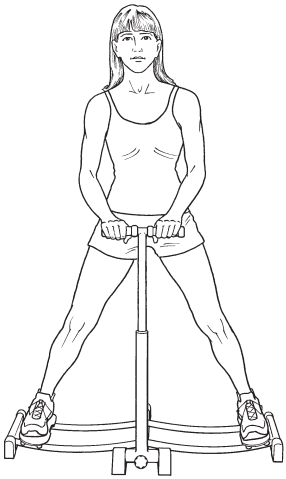


Fig. 3

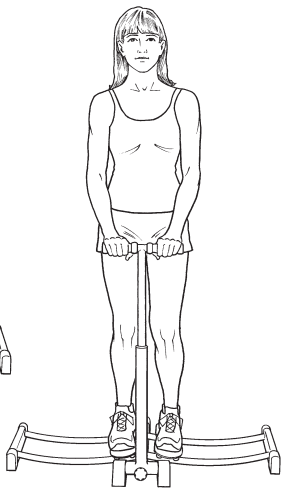


Fig. 4

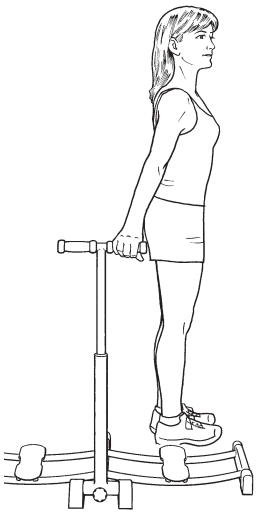


Fig. 5

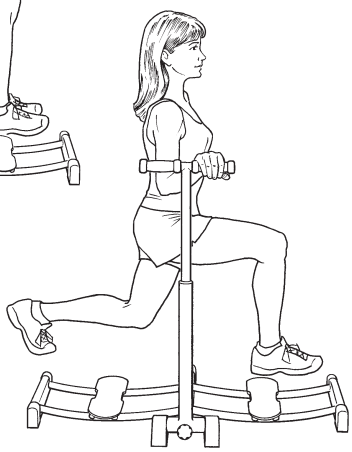


Fig. 6

## Uitvalsbeweging-herhaling

Deze oefening draagt bij tot de vorming van de spieren van de heupen en de dijbenen. Ga zijdelings achter uw LEG MAGIC™ staan. Uw tenen moeten op een kant een lijn vormen met de buitenste kant van de rail van uw trainingsapparaat. Leg uw handpalm lichtjes op de greepstang. Zie fig. 5. Stap langzaam met een been naar achteren in de uitvalspositie. Buig beide knieën en laat toe dat de achterste hiel van de grond wordt getild. Breng de voorste knie met het voetgewricht op een lijn en houd de knie op een lijn met de tenen. Zie fig 6. Houd onderaan in de beweging even stil. Duw u dan met het achterste been af naar boven en treed naar voren in de uitgangspositie. Herhaal gedurende 60 seconden deze uitvalsbeweging met hetzelfde been. Pauzeer tussen de herhalingen, indien nodig. Wanneer u de herhalingsoefeningen aan een kant hebt volbracht, wisselt u van been en herhaalt de uitvalsbewegingen met het andere been.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 122 06.07.11 09:13

## Binnenkant van de dijbenen-impuls

Deze oefening bevordert de adductorspieren van de binnenkant van de dijbenen. Start in de "Startpositie" met de voetplaten in het midden van de rails. Buig de knieën heel lichtjes en houd de knieën gebogen tijdens de hele oefening. Zie fig. 7. Met soepele en gecontroleerde bewegingen trekt u de benen samen, tot de voetplaten bijna de binnenste stoppers raken. Pauzeer in deze beweging in het midden. Zie fig 8. Wanneer u de benen weer opent, laat u de voetplaten niet over het midden van de rails wegglijden. Herhaal deze kleine inwaarts-impuls gedurende 60 seconden en pauzeer tussen de herhalingen, indien nodig.

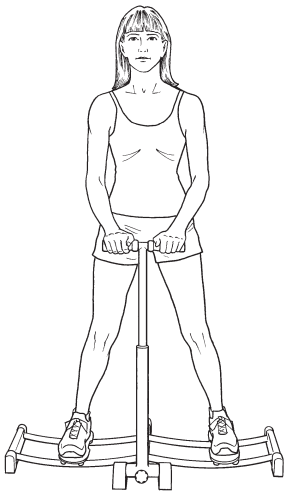


Fig. 7

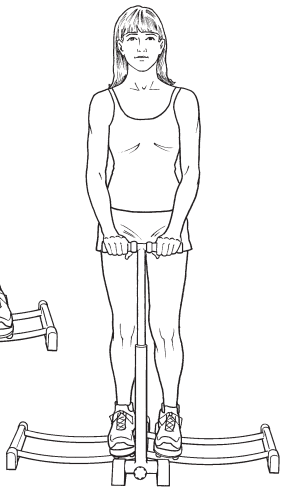


Fig. 8

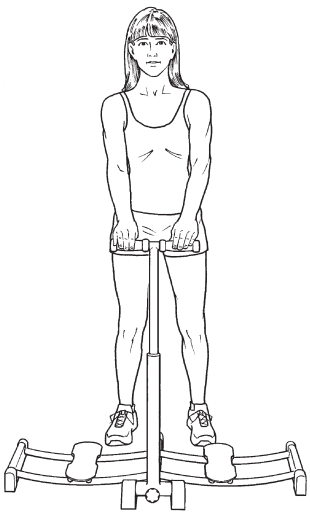


Fig. 9

## Hurkzit

Deze oefening zal bijdragen tot de vorming van uw spieren van de heup en de dijbenen. Ga achter uw LEG MAGIC™ staan met zicht naar voren. Uw voeten staan heupbreed uit elkaar en de tenen wijzen naar voren. Leg uw handen lichtjes op de greepstangen. Zie fig. 9. Buig lichtjes vanuit de heup en de knieën, tot uw dijbenen bijna parallel met de grond staan. Zie fig. 10. Houd onderaan in de beweging even stil. Dan strekt u de heup en de knieën en u keert terug in de uitgangspositie. Houd uw rug recht en uw hoofd naar boven, en kijk tijdens de oefening naar voren. Laat de knieën niet in de richting van de tenen gaan. Herhaal deze oefening 60 seconden lang en pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig.

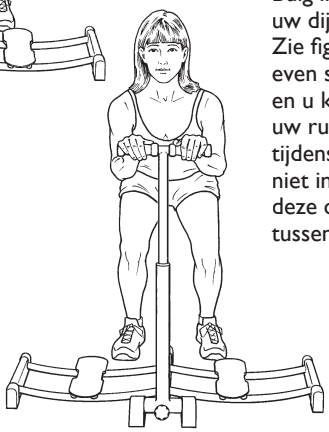


Fig. 10



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 123 06.07.11 09:13

## Druk uitoefenen op de buitenkant van de heup en de dijbenen

Deze oefening bevordert de adductorspieren aan de binnenkant van de heup en de dijbenen. Start in de "Startpositie" met de voetplaat in het midden van de rails. Buig de knieën heel lichtjes en houd de knieën gebogen tijdens de hele oefening. Zie fig. 11. Maak soepele en gecontroleerde bewegingen, wanneer u de benen naar buiten duwt tot de voetplaten bijna de buitenste stoppers van de rails raken. Houd in de buitenpositie even stil. Zie fig. 12. Dan beweegt u de benen terug naar binnen, maar u laat de voetplaten niet over het midden naar binnen glijden. Herhaal deze korte impulsbewegingen naar buiten gedurende 60 seconden en pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig.

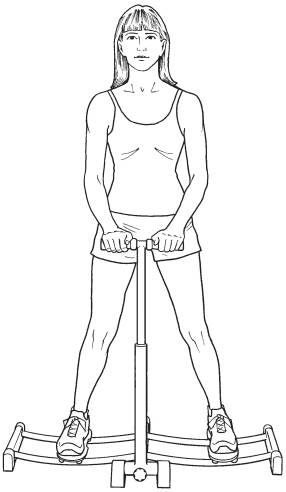


Fig. 11

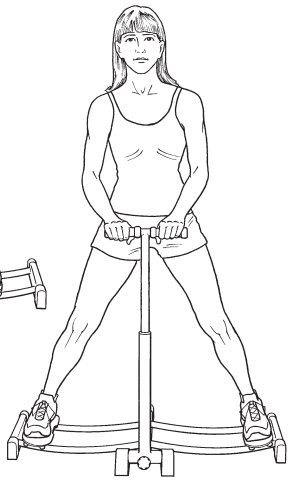


Fig. 12

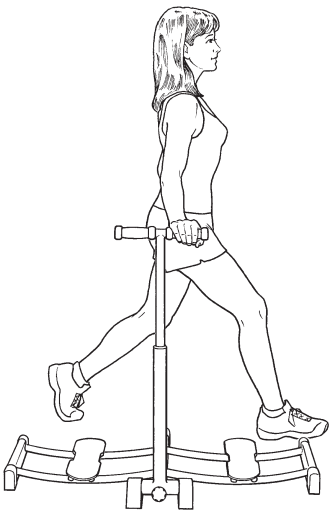


Fig. 13

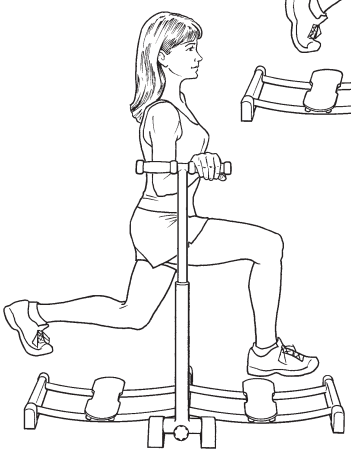


Fig. 14

## Staande uitvalsbeweging

Deze oefening draagt bij tot de vorming van de spieren van uw heupen en dijbenen. Ga zijdelings achter uw LEG MAGIC™ staan. Leg de handpalm lichtjes op de greepstang. Stap met een been terug in de uitvalspositie. Buig de beide knieën lichtjes en til de achterste hiel van de grond. Zie fig. 13. Buig de beide knieën in een lagere uitvalsbeweging, tot het voorste dijbeen bijna parallel met de grond is. Houd de voorste knie boven het voetgewricht en op een lijn met de tenen. Zie fig. 14. Houd onderaan in de beweging even stil. Dan strekt u langzaam beide benen en keert terug in de uitgangspositie. Herhaal dit zakken en heffen gedurende 60 seconden met het ene been. Pauzeer tussen de oefeningen, indien nodig. Wanneer u alle herhalingsoefeningen met het ene been hebt gedaan, wisselt u van been en herhaalt de oefening 60 seconden lang met het andere been.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 124 06.07.11 09:13

## Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen en vasthouden

Deze oefening is gericht op de adductorspieren aan de binnenkant van de dijbenen. Start in de "Startpositie", zoals hierboven beschreven. Buig de knieën heel lichtjes en houd de knieën gebogen tijdens de hele oefening. Glijd met de benen langzaam naar buiten, tot ze bijna aan de stoppers van de rails zijn. Zie fig. 15. Met soepele en gecontroleerde bewegingen beweegt u de benen naar elkaar toe tot de voetplaten bijna de binnenste stoppers op de rails hebben bereikt. Houd vast en oefen druk uit op de spieren aan de binnenkant van de dijbenen gedurende 1 tot 2 seconden. Zie fig. 16. Dan glijdt u met dijbenen weer naar buiten in een brede positie. Herhaal deze oefening 60 seconden lang en pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig. Bewaar een goede houding en zorg ervoor dat de voetplaten niet op de binnenste en buitenste stoppers botsen.

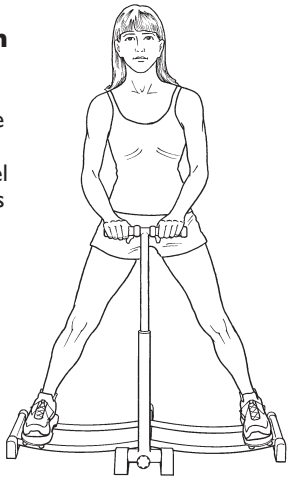


Fig. 15

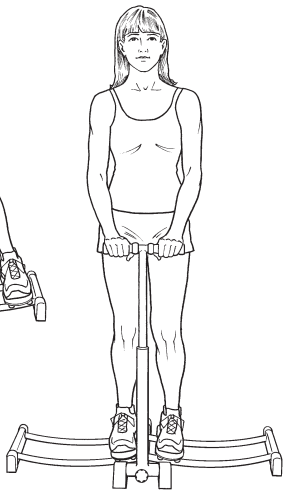


Fig. 16

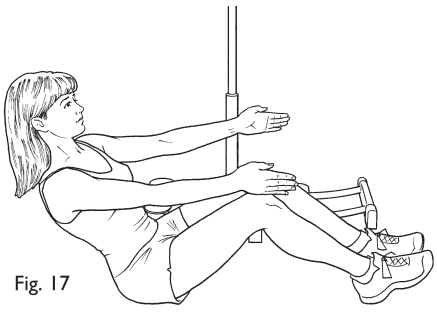


Fig. 17

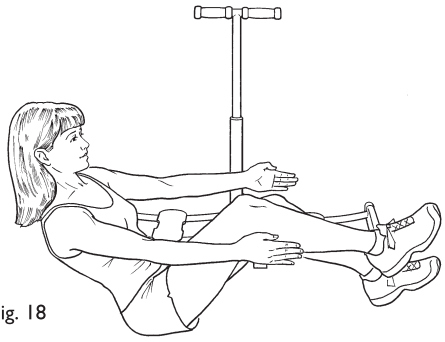


Fig. 18

## V-zit met hieltik

Deze oefening bevordert de spieren van buik en onderrug. Start in een zitpositie op de grond voor uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat. Buig de beide knieën lichtjes en plaats de hielen op de grond. Leun met rechte rug ca. 45° naar achteren. Grijp met de armen naar voren om de V-zitpositie van de romp in evenwicht te brengen. Zie fig. 17. Houd de V-positie aan, hef een voet lichtjes van de grond. Laat de voet zakken, tik lichtjes de hiel, terwijl u tegelijkertijd de andere voet van de grond licht. Zie fig. 18. Herhaal deze afwisselende hieltikken gedurende 60 seconden. Ga recht zitten en pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig. Voor bijkomende ondersteuning kunt u de handen achter de dijbenen leggen.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 125 06.07.11 09:13

## Buikspier-roll-backs

Deze oefening is gericht op de buikspieren. Start in een zitpositie op de grond voor uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat. Buig lichtjes de beide knieën en plaats de hielen op de grond. Leun met rechte rug lichtjes naar achteren. Grijp met de armen naar voren, om de naar achter geleunde romp in evenwicht te brengen. Zie fig. 19. Kantel lichtjes de wervelkolom en rol de onderrug naar de grond toe. Houd de hielen op de grond en de buikspieren gespannen. Zie fig. 20. Houd onderaan in de beweging even stil. Dan strekt u de rug en keert terug in de uitgangspositie. Herhaal deze oefening gedurende 60 seconden en pauzeer, indien nodig, tussen de oefeningen. Voor extra ondersteuning kunnen de handen achter de dijbenen worden gelegd.

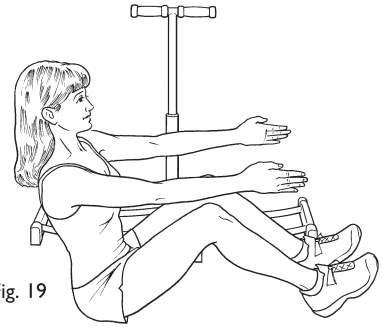


Fig. 19

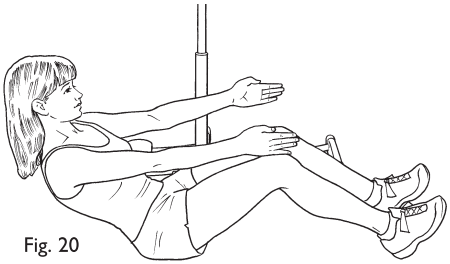


Fig. 20

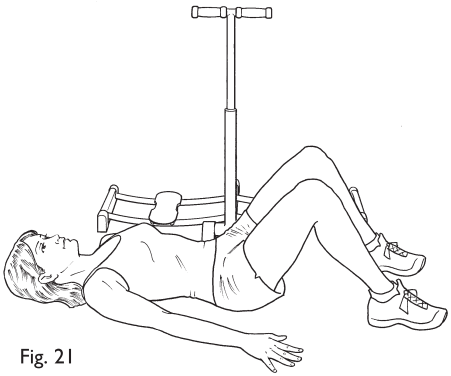


Fig. 21

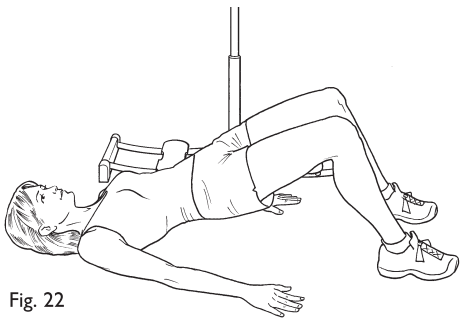


Fig. 22

## Optillen van de heupen

Deze oefening is gericht op de spieren van de heupen en de achterkant van de bovenbenen. Ga op uw rug op de grond liggen voor uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat. Buig beide knieën in een hoek van ca. 90° en plaats de voeten heupbreed uit elkaar. Leg de handen aan de zijkanten plat op de grond. Zie fig. 21. Duw de spieren van de billen samen en til de heupen op tot ze een lijn met de knieën en schouders vormen. Zie fig. 22. Houd even stil in de hoogste positie. Dan laat u langzaam de heupen terug in de uitgangspositie zakken. Duw de schouders op de grond en leg geen gewicht op de achterkant van de nek. Herhaal de oefening 60 seconden lang en pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 126 06.07.11 09:13

## Push-Ups

Deze oefening is gericht op de spieren van borst, schouders en achterkant van de bovenarmen. Start in een knielende positie op de grond voor uw LEG MAGIC™ trainingsapparaat. Ga met de handen lichtjes naar voren in een push-up-positie en hef de tenen van de grond. Zie fig. 23. Buig langzaam de armen zodat de romp zich beweegt naar de grond toe. Houd de rug recht en de buikspieren gespannen tijdens de hele beweging. Zie fig. 24. Houd even stil onderaan in de beweging. Dan strekt u de armen en u duwt zichzelf naar boven in de uitgangspositie. De onderrug mag tijdens de oefeningen op geen enkel moment doorbuigen of -zakken. Houd de nek recht bij het zakken en opdrukken. Herhaal deze oefening gedurende 60 seconden en pauzeer, indien nodig, tussen de herhalingsoefeningen.

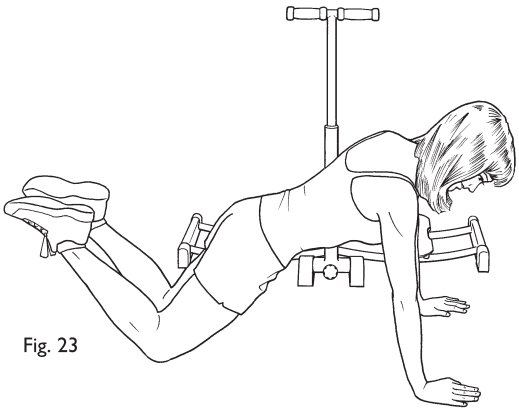


Fig. 23

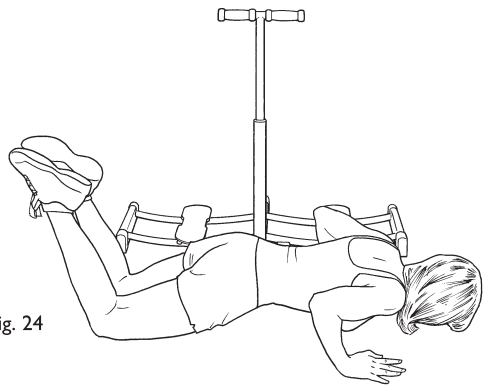


Fig. 24



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 127 06.07.11 09:14

## Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen met armvorming

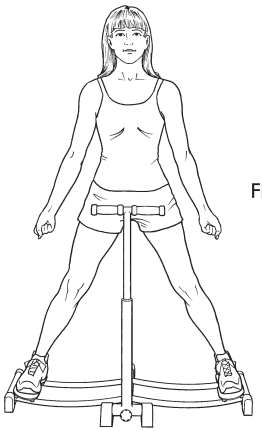


Fig. 25

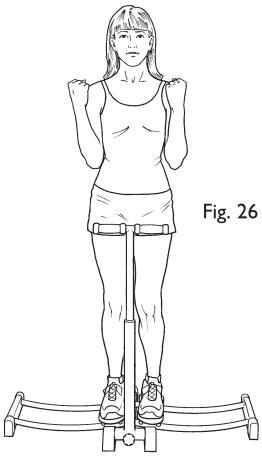


Fig. 26

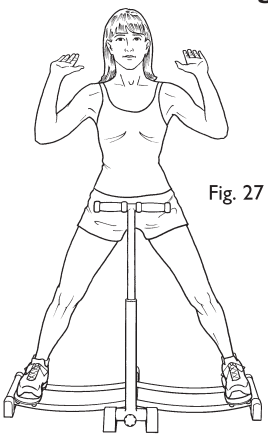


Fig. 27

Deze oefening is gericht op de adductorspieren aan de binnenkant van de bovenbenen en de armen en schouders. Begin in de "Startpositie". Doe deze oefening, zoals beschreven hierboven onder "Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen". Wanneer u zich veilig voelt om de handen van de greepstangen te lossen, kan de volgende oefening voor de vorming van de armspieren eraan worden toegevoegd. Om er een biceps-curl aan toe te voegen, laat u de armen zakken en u strekt de ellebogen, terwijl de benen naar buiten glijden. Zie fig. 25. Dan buigt u de ellebogen en u spant de bicepsspieren op, terwijl de benen naar binnen glijden. Zie fig. 26. Herhaal de biceps-curl gedurende 20 tot 30 seconden.
Om er druk op de schouders aan toe te voegen, buigt u de ellebogen en brengt de handruggen in de nabijheid van de schouder, terwijl de benen naar buiten glijden. Zie fig. 27. Dan duwt u de armen naar boven, terwijl de benen naar binnen glijden. Zie fig. 28. Herhaal deze schouderoefening gedurende 20 tot 30 seconden. Om er een oefening van de triceps aan toe te voegen buigt u de ellebogen en u tilt ze op achter de rug, terwijl de benen naar buiten glijden. Zie fig. 29. Dan strekt u de ellebogen naar achteren, terwijl de benen naar binnen glijden. Herhaal de oefening gedurende 20 tot 30 seconden. Pauzeer tussen de herhalingsoefeningen, indien nodig, of leg de handen terug op de greepstangen, wanneer het evenwicht meer moet worden ondersteund.

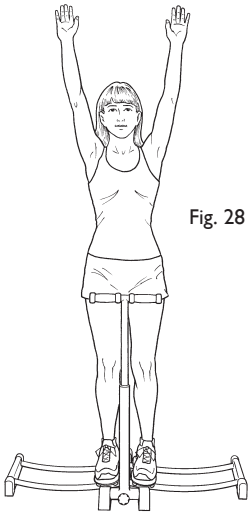


Fig. 28

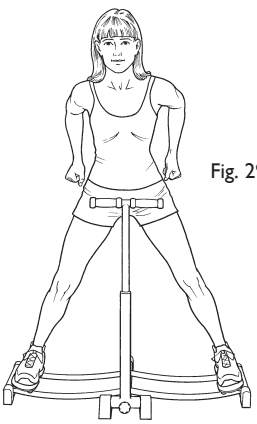


Fig. 29

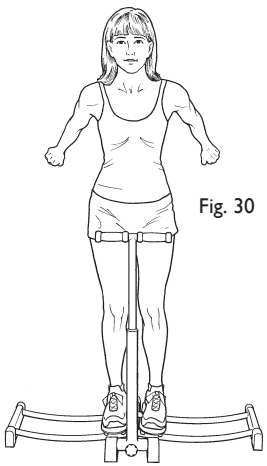


Fig. 30



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 128 06.07.11 09:14

## LEG MAGIC™ trainingsvorderingen

Gebruik deze tabel om uw trainingsvorderingen veilig en efficiënt te realiseren. Wanneer u een paar dagen niet heeft getraind, begint u op hetzelfde trainingsniveau, waarop u bent gestopt. Een verstandige voortzetting zal ertoe bijdragen betere resultaten te boeken.

| **Fitnessniveau** | **Duur van de herhalingsoefeningen** | **Aantal van de sets LEG MAGIC™ oefeningen** |
|---|---|---|
| Beginners | 30 seconden per oefening met pauzes, indien nodig | 1 Set |
| Gevorderde beginners | 60 seconden per oefening | 2 sets; de 2e set met 30 seconden per oefening |
| Gevorderden | 60 seconden per oefening | 2 tot 3 sets, de 2e en 3e set telkens met 30 seconden per oefening |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 129 06.07.11 09:14

## LEG MAGIC™ trainingstabel

Gebruik deze tabellen om uw vooruitgang na verloop van tijd te documenteren.
Vooraleer u begint te noteren, maakt u zoveel kopieën als u er nodig heeft.
We raden u aan ze in een notitieboek bij te houden. U zult het informatief en motiverend vinden, wanneer u terugblikt op wat u hebt verwezenlijkt. Deze gegevens zullen ertoe bijdragen uw toekomstige fitnessdoelstellingen vast te leggen terwijl u gestadig beter wordt.

| Oefening | Datum | Herhalingen | Sets | Datum | Herhalingen | Sets |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen | | | | | | |
| Uitvalsbeweging-herhaling | | | | | | |
| Binnenkant van de dijbenen-impuls | | | | | | |
| Hurkzit | | | | | | |
| Druk uitoefenen op de buitenkant van de heup en de dijbenen | | | | | | |
| Staande uitvalsbeweging | | | | | | |
| Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen en vasthouden | | | | | | |
| V-zit met hieltik | | | | | | |
| Buikspier-roll-backs | | | | | | |
| Optillen van de heupen | | | | | | |
| Push-Ups | | | | | | |
| Druk uitoefenen op de binnenkant van de dijbenen met armvorming | | | | | | |

Oefeningen die inspanningen vergen van het hart vormen een eenvoudig bestanddeel van een trainingsprogramma – bijna iedereen kan lopen, rennen, een hometrainer gebruiken, trappen oplopen of met de fiets rijden. De creatie van een progressief, tijdefficiënt en resultaatgeoriënteerd hart-bloedsomloop-programma vereist wat planning. Een goed ontwikkelde en regelmatig uitgevoerde traing van hart en bloedsomloop is een essentieel bestanddeel van uw programma, wanneer u uw gezondheid wilt verbeteren, gewicht wilt verliezen en een gezonde leefstijl wilt leiden.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 130 06.07.11 09:14

# Aerobictraining

Aerobicstraining is de sleutel voor een sterk hart en kan de kans op hartziekten reduceren en zorgt tegelijk voor de verbranding van veel vet en calorieën. Aerobicsoefeningen zijn elke vorm van activiteit die u meerdere minuten of langer kunt doorvoeren en waarbij uw pols sneller wordt. Activiteiten, die het potentieel hebben uw hart te conditioneren richten zich ook op de grote spieren van de heupen, bovenbenen en billen. Voorbeelden, zijn stappen, wandelen, joggen, lopen, met de fiets rijden, inline-skating, zwemmen, cross-country-skiën en step aerobics.

**Goede eigenschappen van aerobicstraining**

Goede eigenschappen van aerobicsoefeningen voor de gezondheid bestaan uit:

1. Een sterker en een gezonder hart
2. Verbeterde HDL. Deze „goede" cholesterol houdt de arteriën vrij en gezond.
3. Verlaagde spiegel van de totale cholesterol. Dit is het afval in uw bloed, waardoor uw aders kunnen verstoppen.
4. Gedaalde bloeddruk. Ook lichte oefeningen kunnen hiertoe bijdragen.
5. Gereduceerd risico voor hartinfarct en beroerte.
6. Gereduceerd lichaamsvet en de mogelijkheid bij te dragen tot de realisatie van uw streefgewicht.
   U zult beter vet verbranden en bij elke eenheid vele calorieën verbranden.
7. Gereduceerd risico voor diabetes.
8. Gereduceerde gevoelens van angst, spanning en depressie.
9. Beter slapen.
10. Hoger prestatievermogen. De efficiënte aanvoer en het efficiënte verbruik van bloed en zuurstof zijn de sleutel tot een verhoogde vitaliteit en betere prestaties.

**Opwarmen en afkoelen**

Opwarmen en afkoelen zijn essentieel voor een evenwichtig en veilig trainingsprogramma. Een juiste opwarmings- en afkoelingsfase kunnen.

- Uw trainingseenheden veiliger maken en ze zijn gemakkelijker uit te voeren
- Het risico van onnodige stress voor het hart beperken.
- U op uw activiteiten voorbereiden.
- Uw uithoudings- en prestatievermogen verbeteren (u wordt niet zo snel moe).
- Het risico op verwondingen verminderen
- Het plezier bij de trainingseenheden. vergroten en.
- U helpen u te houden aan uw gezondheids- en fitnessprogramma.

**Opwarmingsfase**

Voor de preventie van verwondingen en maximalisatie van uw prestaties raden we u aan elke training te starten met een opwarmingsfase. Het opwarmen moet uw spieren op een zachte wijze voorbereiden op de komende inspanning. Begin 5 tot 10 minuten lang met lichte oefeningen (zoals stappen), die geleidelijk uw hartfrequentie doen toenemen en uw spieren losmaken. Uw opwarmingsoefeningen moeten uit aerobicsoefeningen bestaan en slechts een lichte, ongedwongen bewegingsruimte vereisen. Vervolgens moet u 5 tot 10 minuten lang stretchoefeningen doen. Ga naar de stretchoefeningen op de pagina's 116 en 117 in deze handleiding. Overschrijd nooit het punt van lichte spanning, wanneer de spieren worden gestrekt. Doe uw bewegingen op een soepele, ritmische en gecontroleerde wijze.

**Opwarmings- en stretchfase**

Uw trainingseenheid moet worden gevolgd door een afkoelingsfase. Het afkoelen moet 5 tot 10 minuten lang worden uitgevoerd met lichte oefeningen, gevolgd door stretchoefeningen. Ga naar de stretchoefeningen op pagina's 116 en 117 in deze handleiding. Overschrijd nooit het punt van lichte spanning, wanneer de spieren worden gestrekt. Doe uw bewegingen op een ontspannen, ritmische en gecontroleerde wijze.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 131 06.07.11 09:14

## Hoe vaak, hoelang en hoe intensief

De keuze die u maakt in verband met de frequentie (hoe vaak), duur (hoelang) en intensiteit ( hoe intensief) van uw training heeft een directe invloed op uw trainingsresultaat.

**Hoe vaak.**
Wanneer u serieuze vorderingen van uw fitness wilt zien, gewicht wilt verliezen en een goede trainingsbasis wilt scheppen, moet u de hart-bloedsomloop-oefeningen drie tot zes keer per week doen.

Wanneer u pas een programma start of niet in conditie bent, mag u zich niet laten ontmoedigen of misleiden door deze aanbevelingen. Denk eraan dat een hart-bloedsomlooptraining twee- tot driemaal per week net zo goed een aanzienlijke verbetering van uw fitheid teweegbrengt en een goede invloed uitoefent op uw gezondheid. Uw doelstelling op lange termijn is de opbouw, zodat u uw hart op bijna alle weekdagen kunt trainen.

**Hoelang.**
De duur van uw training hangt af van uw actueel fitnessniveau. Wanneer u pas bent gestart met een programma of niet in conditie bent, volgt u niet strikt de aanbevelingen uit de tekstboeken. In plaats daarvan begint u met 5 tot 10 minuten een- tot tweemaal per dag. U zult vaststellen dat u aanzienlijk fitter wordt. Uw doelstelling op lange termijn is de opbouw na verloop van tijd van een hart-bloedsomloop-training van 30 tot 60 minuten op bijna alle weekdagen.

**Hoe intensief.**
De richtlijnen voor de intensiteit van aerobicsactiviteiten zijn in het algemeen vastgelegd op 60 tot 85 % van de hartfrequentie. Maar wanneer u niet in conditie bent, denk er dan aan dat een gematigd tot laag niveau en een consistente hart-bloedsomloop-training – duidelijk onder de standaardaanbevelingen – een aanzienlijke en voordelige invloed hebben op uw gezondheid en hart-bloedsomloop-conditie. U kunt de volgende berekening gebruiken voor de bepaling van uw hartfrequentie:

% hartfrequentie = (220–leeftijd) x %.

Dit betekent bijvoorbeeld:
Een hartfrequentie van 70 procent van een 40-jarige zou (220–40) x 70 % of 126 zijn. Bijgevolg moet deze persoon 126 hartslagen per minuut halen, om een frequentie van 70 procent te behalen.

**Het bovengenoemde zijn slechts richtlijnen. Mensen met gezondheidsbeperkingen moeten deze formule met hun arts bespreken.**



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 132 06.07.11 09:14

## Progressieve hart-bloedsomloop-training

**Het volgende trainingsprogramma is een progressief trainingsprogramma voor de conditionering van hart en bloedsomloop. Het kan worden gebruikt voor elke aerobicseenheid die u kiest. Denk er echter aan dat dit slechts richtlijnen zijn. Mensen met ziekten moeten dit trainingsprogramma met hun arts bespreken.**

**Opbouw van de basis-fitness**

| Week | Hoe vaak (per week) | Hoelang (minuten) | Hoe intensief (% hart-frequentie) | Hoe intensief (RPE*) | RPE* Beschrijvende beoordeling |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2–3 | 5–15 | 40–50 | 2–4 | licht tot gemiddeld zwaar |
| 2 | 2–3 | 5–15 | 40–50 | 2–4 | licht tot zwaar |
| 3 | 2–3 | 10–17 | 40–50 | 2–4 | licht tot zwaar |
| 4 | 2–3 | 10–17 | 50–60 | 2–4 | licht tot zwaar |
| 5 | 3 | 15–20 | 50–60 | 2–4 | licht tot zwaar |
| 6 | 3–4 | 15–20 | 50–60 | 2–4 | licht tot zwaar |

**Bovenop de basis-fitness**

| Week | Hoe vaak (per week) | Hoelang (minuten) | Hoe intensief (% hart-frequentie) | Hoe intensief (RPE*) | RPE* Beschrijvende beoordeling |
|---|---|---|---|---|---|
| 7–9 | 3–4 | 20–25 | 60–65 | 3–4 | aangepast tot zwaar |
| 10–13 | 3–4 | 21–25 | 65–70 | 4–5 | zwaar tot zeer zwaar |
| 14–16 | 3–4 | 26–30 | 65–70 | 4–5 | zwaar tot zeer zwaar |
| 17–19 | 3–5 | 26–30 | 70–75 | 4–5 | zwaar tot zeer zwaar |
| 20–23 | 3–5 | 31–35 | 70–75 | 4–5 | zwaar tot zeer zwaar |
| 24–27 | 3–6 | 31–35 | 70–75 | 4–5 | zwaar tot zeer zwaar |

**Instand-houding van de fitness**

| Week | Hoe vaak (per week) | Hoelang (minuten) | Hoe intensief (% hart-frequentie) | Hoe intensief (RPE*) | RPE* Beschrijvende beoordeling |
|---|---|---|---|---|---|
| Na 4–5 maanden | 3–6 | 30–60 | 40–85 | 3–6 | aangepast tot zwaarr |

* RPE = beoordeling van de ervaren inspanning, die betekent dat u beoordeelt volgens een numeriek systeem 1 tot 10, hoe u zich voelt (RPE beschreven beoordeling in de tabel hier-boven). Een beoordeling van 2 tot 3 moet worden gelijkgesteld met een opwarmings- of herhalingsfase; 4 tot 5 moet worden gelijkgesteld met een gematigde tot lichte inspanning; 6 tot 10 vertegenwoordigt de inspanning die groot tot zeer hard is.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 133 06.07.11 09:14

**Lichte vordering**
In verband met de vordering bij een hoger intensiteitsniveau, langere duur of regelmatigere eenheden heeft het veel zin, slechts een element per eenheid te wisselen. Wanneer u tegelijk meer dan slechts een element verandert, loopt u een hoger risico op te grote inspanning. Een conservatieve en niettemin effectieve richtlijn bestaat erin, de intensiteit of de duur met niet meer dan 5 % op te drijven. U moet deze stijging over een tijdspanne van een of twee weken aanhouden en dan overwegen, een van de andere elementen te veranderen (frequentie, duur of intensiteit of het element dat u reeds hebt veranderd, verder op te drijven).

**Top-aerobicsoefeningen**
Geen hart-bloedsomloop-oefening is beter dan een andere! De beïnvloeding van een bepaalde aerobicsactiviteit, namelijk hoe intensief (intensiteit), hoe vaak (duur) en hoelang (frequentie) u een dergelijke activiteit uitvoert, bepaalt de graad van efficiëntie van die activiteit. En natuurlijk moet u het leuk vinden wat u doet. Kies de aerobicsoefeningen, die u passend vindt en duid de oefeningen aan, die u zult blijven voortzetten en waarvan u zult genieten voor de rest van uw leven. Vaak zijn de beste aerobicsoefeningen niet slechts een, maar meerdere die u plezierig vindt en die goed aanvoelen voor uw lichaam. Excellente hart-bloedsomloop-activiteiten zijn bijvoorbeeld, maar niet uitsluitend, stappen, zwemmen, watergymnastiek, jogging, lopen, cross-country-skiën, inline-skating, glijden, met de fiets rijden, op de mountainbike rijden en step-aerobics.

## Hart-bloedsomloop-tabel

Gebruik deze tabellen om uw vorderingen na verloop van tijd te documenteren. Vooraleer u met de aantekeningen begint, maakt u zoveel kopieën als u nodig heeft. We raden u aan ze bij te houden in een notitieboek. U zult het informatief en motiverend vinden, wanneer u terugblikt op wat u hebt bereikt. Deze gegevens zullen ertoe bijdragen uw toekomstige fitnessdoelstellingen vast te leggen, terwijl u gestadig beter wordt.

| Oefening | Datum | Hoe lang (minuten) | Hartfrequentie | Hoe intensief (RPE*) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

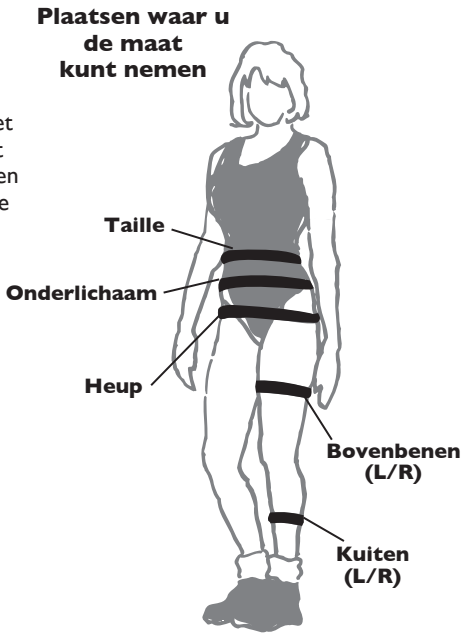
* RPE = beoordeling van de ervaren inspanning, die betekent dat u beoordeelt volgens een numeriek systeem 1 tot 10, hoe u zich voelt (RPE beschreven beoordeling in de tabel hierboven). Een beoordeling van 2 tot 3 moet worden gelijkgesteld met een opwarmings- of herhalingsfase; 4 tot 5 moet worden gelijkgesteld met een gematigde tot lichte inspanning; 6 tot 10 vertegenwoordigt de inspanning die groot tot zeer hard is.



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 134 06.07.11 09:14

## Vorderingstabel

Meet uzelf alle twee weken en gebruik deze tabel om uw vorderingen te documenteren. Vooraleer u in de tabel aantekeningen maakt, maakt u zoveel kopieën als nodig. We raden u aan, ze in een notitieboek bij te houden. U zult vaststellen dat het informatief en motiverend is, wanneer u terugblikt op wat u hebt verwezenlijkt. Deze gegevens kunnen bijdragen tot de documentatie van uw toekomstige fitnessdoeleinden, terwijl u steeds beter wordt.




| Datum | Gewicht | Taille | Onder-lichaam | Heup | Boven-benen | Kuiten |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



03355_DE-GB-FR-NL_V6.indb 135 06.07.11 09:14

## Specificaties

| | |
|---|---|
| Model.: | LEG MAGIC™ |
| Klasse: | HC |
| Productgewicht: | 10 kg |
| Max. lichaamsgewicht: | 110 kg |
| Lengte: | 46 cm |
| Breedte: | 107 cm |
| Hoogte: | 93 cm |

## Afvalverwijdering

Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en geef ze mee met de inzameling van waardevolle materialen.

Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke manier. Het apparaat hoort niet thuis bij het huisvuil. Meer informatie krijgt u bij uw plaatselijke gemeentedienst.

## Klantenservice

Als u vragen heeft in verband met het apparaat, kunt u zich richten tot onze klantenservice:
DS Produkte GmbH, 19258 GALLIN, DUITSLAND
Tel.: +49 (0) 180-5003530 (met verplichte betaling van de kosten)
E-mail: service@dspro.de

In het kader van onze voortdurende verdere ontwikkeling behouden we ons het recht voor, product, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

LEG MAGIC™ is een geregistreerd beschermd merk van de Fitness Quest Inc.
US geregistreerd designpatentnummer D512,111 en andere geregistreerde US- en buitenlandse patenten.
Geïmporteerd en verdeeld door DS Produkte onder de licentie van Fitness Quest Inc., USA.

Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 GALLIN, DUITSLAND
Alle rechten voorbehouden.